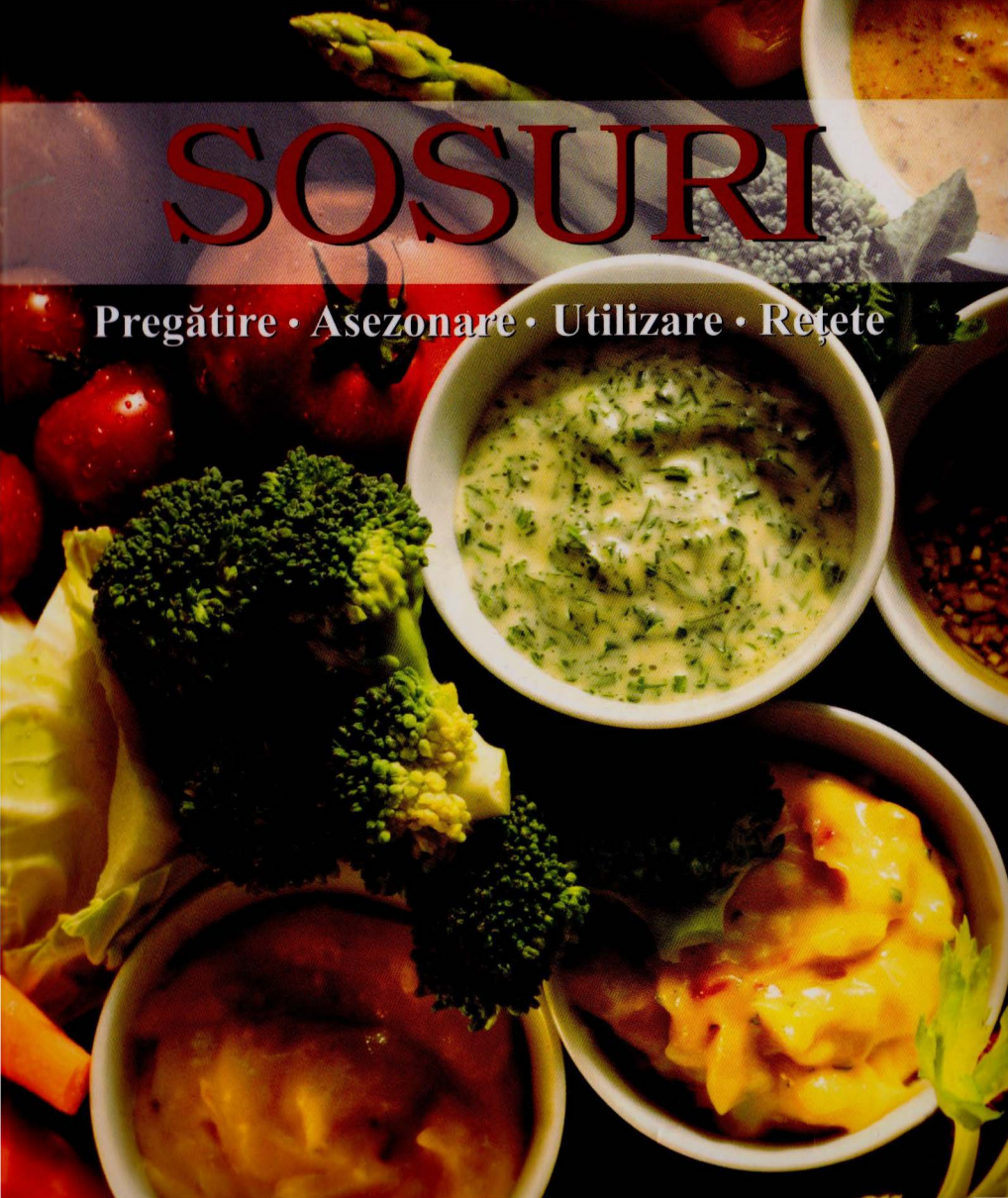
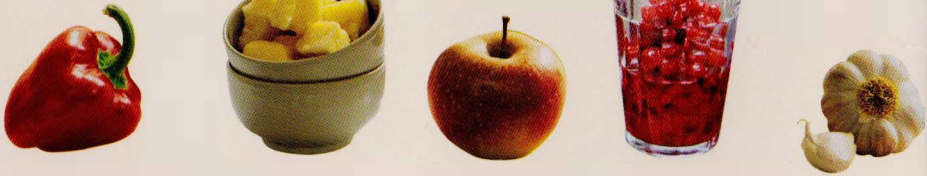
SOSURI

Pregătire • Asezonare • Utilizare • Rețete





Diamond

SOSURI

Pregătire • Asezonare • Utilizare • Rețete

Kristiane Müller-Urban

Traducere din limba engleză:
Doina Dadarlat şi Simona Preda

EDITURA ALLFA

Kristiane Müller-Urban
SAUCES & DIPS
PREPARATION • TASTE • USE • RECIPIES
© 2004 Rebo International b.v., Lisse, The Netherlands

Kristiane Müller-Urban
SOSURI
PREGĂTIRE • ASEZONARE • UTILIZARE • REȚETE
© 2008, 2009, 2010 Editura ALLFA
Traducere: Doina Dadarlat și Simona Preda

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MÜLLER-URBAN, KRISTIANE
Sosuri: pregătire-asezonare-utilizare-rețete /
Kristiane Müller-Urban ; trad.: Simona Preda, Doina Dadarlat. - București : ALLFA, 2008
Index
ISBN 978-973-724-163-4

I. Preda, Simona (trad.)
II. Dadarlat, Doina (trad.)

641.55:641.88

Toate informațiile au fost furnizate de către autoarea acestei cărți – ele reprezentând propria experiență acumulată – și toate rețetele au fost testate cu cea mai mare atenție atât de aceasta, cât și de către editor. Cu toate acestea, nu se poate spune că sunt excluse complet chiar toate greșelile. Furnizând această informație, autoarea nu își asumă nicio responsabilitate și nici nu acordă vreo garanție. Nicio parte nu este responsabilă pentru eventualele informații incorecte furnizate de text.

Toate drepturile rezervate Editurii ALLFA.
Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată fără permisiunea scrisă a Editurii ALLFA.
Drepturile de distribuție în străinătate aparțin în exclusivitate editurii.
All rights reserved.
The distribution of this book outside Romania, without the written permission of ALLFA, is strictly prohibited.
Copyright © 2008, 2009, 2010 by ALLFA.

Editura ALLFA:	B-dul Constructorilor nr. 20A, sector 6, cod 060512 – București Tel.: 021 402 26 00; Fax: 021 402 26 10
Departamentul distribuție:	Tel.: 021 402 26 30; 021 402 26 33
Comenzi la:	comenzi@all.ro www.all.ro
Redactor:	Elena Cofas
Design copertă:	AdAm Studio, Praga, Republica Cehia

Cuprins

8 INTRODUCERE

14 SOSURI CLASICE, BULIONURI DE CARNE ȘI MARINATE

58 SOSURI PENTRU DIVERSE FELURI DE CARNE SAU PUI

114 SOSURI PENTRU PEȘTE ȘI FRUCTE DE MARE

146 SOSURI PENTRU LEGUME

170 SOSURI PENTRU PASTE

196 SOSURI PENTRU SALATE

220 SOSURI SALSA, SOSURI CHUTNEYS ȘI ALTE SOSURI SUBȚIRI

250 SOSURI DULCI

274 SFATURI PRACTICE ȘI LEXICON CULINAR

288 CE SOS SE POTRIVEȘTE UNUI ANUMIT PREPARAT?

294 INDEX

Introducere

Cum a început totul: de la prima zeamă de carne sărată, la sosul delicat, plin de aromă

După ce a descoperit focul, aromele plăcute și valoarea nutritivă a cărnii și a legumelor, omul a inventat arta culinară. A început să prăjească, să fiarbă și să frigă mâncarea. Dar conceptul de sos nu fusese încă descoperit. Legumele și porumbul se fierbeau în apă, carnea și peștele se frigeau la flacără sau se pregăteau în ceaune mari. Dieta strămoșilor noștri era foarte diferită de cea din zilele noastre. Romanii au fost primii care au turnat zeama sărată peste mâncarea gătită. Primele marinate asemănătoare cu sosurile au fost folosite mai ales pentru a masca un gust neplăcut, nu pentru a da mâncării un gust mai rafinat. Sosul format din zeamă sărată a apărut deoarece carnea era frecată cu multă sare, pentru a putea fi păstrată un timp mai îndelungat.

Un sos pentru Marchiza de Béchamel

Primele sosuri delicioase, ca și originile adevăratei arte culinare, le datorăm francezilor. De-a lungul timpului, bucătarii – mai ales cei din Franța – au învățat cum să pregătească sosuri din ce în ce mai delicate. Cuvântul ***roux***, care provine din limba franceză, a fost inventat în Franța, în secolul al 17-lea.

Adeseori, sosul roux (cu rântaș) era folosit pentru a spori calitățile nutritive ale mâncării. Jumătate de kilogram de morcovi, împreună cu un sos gros din făină, este suficient pentru patru sau mai multe persoane și este mai sățios decât jumătate de kilogram de morcovi caramelizați cu unt și zahăr. Chiar și astăzi, sosurile preparate pe bază de făină sunt considerate mai ușoare și mai rafinate ca gust.

Trebuie să fim recunoscători unui anumit francez: primul bucătar care a realizat acest sos fin din rântaș, condimente și lapte, pentru stăpânul său, Marchizul de Béchamel. Bucătarii de la curtea Franței își numeau noile creații după stăpânii lor. Duxelle, de exemplu, este o metodă de pregătire a unui sos din ciuperci, hașme, vin și pătrunjel, inventată de bucătarul Marchizului d'Uxelles.

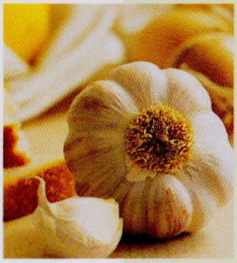
PREGĂTIREA SOSURILOR MODERNE

Primele sosuri gustoase au fost cele de tip Béchamel, preparate din lapte și făină, sosurile maronii (*sauces brunes*), sosurile catifelate (*velouté*) pregătite din rântaș și zeamă, și, desigur, sosul olandez, îngroșat cu gălbenuș de ou. Toate sunt originare din Franța. Acum, sosul reprezenta mai mult decât o mască pentru gustul neplăcut. Îmbogățea mâncărurile și stârnea apetitul. Bucătarii regali se întreceau în a concepe noi delicatețe pentru iluștrii lor stăpâni.

Fiecare fel de mâncare – indiferent dacă este vorba despre friptura de porc, gâsca crocantă, legume, salata bogată în vitamine sau antricotul suculent – este îmbogățit prin adăugarea unui sos de calitate. Sosurile pot fi albe sau închise la culoare, pot fi realizate cu smântână sau cu zeamă de carne, cu oțet sau cu ulei, cu legume pasate sau tocate, cu verdețuri, cu diverse feluri de brânză, cu fructe, cu ciocolată sau cu condimente. Folosind ingrediente proaspete, asezonări interesante, puțină imaginație și rețetele noastre verificate, puteți să obțineți sosuri, sosuri pentru înmuiat și sosuri salsa care-ți lasă gura apă.

CONDIMENTE CARE DAU UN GUST BUN

Apa, zeama fiartă sau cea pentru opărire, zeama de legume sau vinul, oțetul și uleiul sunt principalele ingrediente ale sosurilor. Sosul este rafinat sau îngroșat cu smântână, unt sau gălbenuș de ou, făină sau amidon. Cele mai importante condimente sunt, desigur, sarea și piperul și, eventual, un praf de zahăr – restul depinde de imaginația bucătarului.



Pentru asezonare se pot folosi toate condimentele și verdețurile. O lecție bună privind prepararea sosurilor va fi utilă îndeosebi pentru cei care consideră că scorțișoara și semințele de anason se folosesc numai pentru mâncărurile de iarnă, sau că muștarul merge numai cu un cârnat afumat, sau că gemul se potrivește cel mai bine cu un corn, la micul dejun. Nu vă lăsați descurajat atunci când sosul dumneavoastră nu are aroma dorită. Adăugați în sos puțină pastă de roșii sau ketchup, după gust, puțin muștar dulce sau iute,

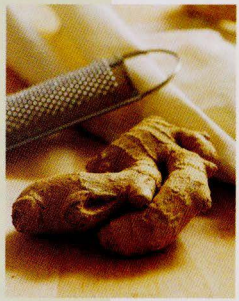
chiar și puțină marmeladă sau puțin gem. O lingură de pastă de măcește dă sosului vânătoresc o savoare specială. Gemul de portocale, jeleul de lămâie sau gemul englezesc de ghimbir dau un gust rafinat sosurilor pentru carnea de pasăre și de vită. Coaja rasă de lămâie sau de portocală pot deschide de asemenea apetitul. Puțină ciocolată adăugată în zeama de la friptură face ca sosul respectiv să fie de neuitat.

Căutați în supermarketuri și în magazinele specializate diverse amestecuri de condimente. Veți găsi câte ceva pentru orice gust. De exemplu, amestecul de condimente indiene Tandoori, care se folosește la multe sosuri „germane", este întotdeauna foarte apreciat. Alte amestecuri de condimente se pot folosi pentru mâncărurile mexicane, caraibiene, italiene sau americane – ca și pentru orice alte mâncăruri.

Amestecurile de arome pentru turta dulce sunt deosebite în cazul sosurilor servite ca desert și, adeseori, dau savoare sosurilor vânătorești sau cărnii de vită.

SUGESTIE:

Legumele pentru supă, ciupercile, roșiile și toate condimentele, cu excepția dafinului, trebuie adăugate întotdeauna în ultimele 30 de minute de pregătire a mâncării. Numai astfel își vor păstra aroma. Altfel, mireasma va dispărea ireversibil, odată cu aburul, dacă gătitul durează prea mult. Verdeața proaspătă, cu excepția cimbrului, rozmarinului și salviei, trebuie adăugată întotdeauna după ce sosul este gata.



SOSURILE RECI

Sosurile pentru înmuiat, sosurile pentru salate și sosurile salsa trebuie să fie asezonate astfel încât să aibă un gust dulce-acrișor, adăugând zeamă de lămâie și zahăr, miere sau un alt îndulcitor, cum ar fi nectarul de legume sau de fructe

cumpărat din magazinele de specialitate. O urmă de ghimbir proaspăt, de pudră din semințe de coriandru, ardeiul iute proaspăt și chimenul vor adăuga un gust exotic. Apoi, ceapa și usturoiul sunt de neînlocuit.

SOSURILE PENTRU DESERT

Regina aromelor pentru sosurile dulci este, desigur, vanilia. Tăiați în lung batonul maroniu, scoateți pulpa și puneți totul în sosul cald. Astfel va fi evidențiată cel mai bine aroma. Și zahărul vanilat de calitate este de asemenea gustos. Sosurile pentru desert pot fi asezonate cu coajă de citrice organice. Sosurile din fructe, pentru desert, merg cel mai bine cu praful de scorțișoară, de anason, coriandru și cardamom, dar și cu anasonul stelat, cuișoarele și frunzele de dafin.

CE VEȚI GĂSI AICI

Deși acest mic lexicon este dedicat sosurilor, atât tradiționale, cât și exotice, veți găsi aici și sosuri pentru salate, sosuri salsa, sosuri chutney, sosuri aperitive și sosuri pentru înmuiat. În afară de rețetele de bază pentru sosurile clasice și marinatele din carne, sunt incluse sosuri picante pentru carne de vită și de pasăre, sosuri fine pentru pește, fructe

de mare și legume și, desigur, diverse sosuri pentru paste făinoase și salate. Ultimul capitol este rezervat divinelor sosuri dulci pentru desert.

În anexă este prezentat tot ceea ce ați putea dori să aflați despre sosuri: ce se poate folosi pentru a îngroșa sosul? Ce trebuie făcut dacă nu vă place cum miroase sosul? Ce sosuri sunt potrivite pentru păstrare și congelare? Ce se întâmplă dacă sosul se taie? Ghidul nostru pentru situațiile de urgență oferă toate informațiile necesare! Acestea sunt prezentate alături de explicațiile privind o serie de termeni importanți. Și, desigur, veți afla ce mâncare se potrivește la un anumit sos. Cu ajutorul indexului detaliat veți găsi repede rețeta căutată.

Mai trebuie adăugat un singur lucru: dacă vă place să gătiți, atunci oaspeții vor aprecia gustul mâncării! Amestecați cu mixerul și bateți, amestecați și strecurați, și asezonați, până când rezultatul este pe placul dumneavoastră.

Sosuri clasice, bulionuri de carne şi marinate

Cine servește o mâncare gustoasă va alătura acesteia un sos bine preparat. Există o serie de sosuri clasice a căror preparare nu este deloc dificilă, dacă ținem cont de câteva reguli. Unul dintre acestea este, desigur, sosul olandez. De asemenea, sosul Béchamel servit peste legume, sosul de hrean sau de hrean cu mere servit la carnea fiartă, sosul de muștar alăturat peștelui fiert, sosul de verdețuri, sosul de roșii și, bineînțeles, maioneza picantă, toate sunt sosuri de bază.

Pentru orice sos, baza o constituie o supă concentrată bine scăzută. De asemenea, în maniera modernă de a găti se dă o importanță specială marinatelor condimentate în care se păstrează carnea și legumele.

Sos olandez

INGREDIENTE: 3 gălbenușuri de ou • 3 linguri de vin alb • ¼ ceașcă de unt topit • sare • un praf de ardei roșu • sucul de la ½ de lămâie

SUGESTIE:
Sosul maltez este o variantă a sosului olandez, asezonat cu suc de portocală roșie și cu esență de portocale.

MOD DE PREPARARE: Bateți gălbenușurile împreună cu vinul alb deasupra unui vas cu apă clocotită, până ce obțineți o spumă. Adăugați cu atenție untul topit, amestecând cu telul. Condimentați cu sare, ardei roșu și suc de lămâie. Acest sos cald și spumos poate fi servit nu numai peste sparanghel alb proaspăt sau cu alte legume, ci și cu carne friptă.

Sosul olandez de lămâie

INGREDIENTE: 4 gălbenușuri • 2 linguriță suc de lămâie • sare • piper alb proaspăt măcinat • 250 g unt • 1 lămâie mică • piper proaspăt măcinat

MOD DE PREPARARE: Bateți gălbenușurile împreună cu sucul de lămâie. Adăugați sare și piper din belșug. Țineți preparatul deasupra unui vas cu fund dublu ce conține apă clocotită și amestecați constant cu telul până când se îngroașă. Bateți în continuare, adăugând untul topit călduț. Spălați lămâia cu apă fierbinte, uscați-o și radeți 1-2 linguriță de coajă. Adăugați la sos și condimentați cu piper.

Sos olandez de nuci

INGREDIENTE: 4 linguriţe de apă • 14 nuci decojite • 4 boabe de piper zdrobite • 1 foaie de dafin • 3 gălbenuşuri de ou • 170 g unt • sare • piper proaspăt măcinat • 4 linguriţe oţet de zmeură

MOD DE PREPARARE: Puneţi un vas cu apă pe plită, până ce clocoteşte. Tăiaţi mărunt 4 nuci şi lăsaţi-le să fiarbă în apă 2 minute împreună cu boabele de piper zdrobite şi cu foaia de dafin. Turnaţi într-un vas cu fund dublu, printr-o sită, apa condimentată. Adăugaţi gălbenuşurile şi amestecaţi compoziţia până ce capătă consistenţa unei creme. Topiţi untul la foc mic şi turnaţi-l încet peste crema de ouă. Continuaţi să amestecaţi până ce sosul devine ca o cremă. Tăiaţi şi restul de nuci şi adăugaţi-le la sos. Asezonaţi după gust cu sare, piper şi oţet de zmeură.

SUGESTIE:
Acest sos se potriveşte de minune la un platou cu sparanghel proaspăt, morcovi tineri, fulgi de zahăr, ceapă verde, frunze de ţelină, broccoli şi ouă fierte în apă.

Sos olandez roşu de cimbru

INGREDIENTE: 140 g unt • 3 linguriţe pastă de tomate • 1 linguriţă de frunze proaspete de cimbru • 3 gălbenuşuri de ou • 4 linguriţe de vin roşu • ardei roşu iute • zahăr

MOD DE PREPARARE: Topiţi untul la foc mic şi apoi, la temperatura camerei, amestecaţi-l cu telul împreună cu pasta de tomate. Adăugaţi frunzele de cimbru. Amestecaţi, într-un vas cu fundul dublu, gălbenuşurile cu vinul roşu până ce capătă consistenţa unei creme. Adăugaţi încet pasta de tomate într-un şuvoi subţire şi continuaţi să amestecaţi. Asezonaţi după gust cu sare, ardei roşu iute şi zahăr.

Sos olandez de homar

SUGESTIE:
Acest sos merge foarte bine cu peşte la grătar sau fiert cu legume şi cu fructe de mare.

INGREDIENTE: 2 căni de zeamă de homar fiert • 1 linguriţă zeamă de carne • 1 frunză de dafin • 1 bucată coajă de lămâie • 3 gălbenuşuri de ou • 170 g unt • sare • piper proaspăt măcinat • 1 linguriţă de mărar tocat • 3-4 linguriţe suc de lămâie

MOD DE PREPARARE: Ţineţi la foc iute zeama de homar împreună cu condimentele, până ce se îngroaşă, apoi turnaţi-o într-un vas prin strecurătoare. Adăugaţi gălbenuşurile şi amestecaţi cu celelalte ingrediente până ce obţineţi o cremă.

Sos Mousseline

INGREDIENTE: 1 porție de sos olandez (vezi pagina 16) • 100 g smântână • un praf de pudră de piper dulce

MOD DE PREPARARE: Bateți smântâna cu puțină pudră de piper până ce se îngroașă, apoi adăugați compoziția la sosul olandez călduț. Serviți imediat.

SUGESTIE:
Acest sos rafinat dă savoare sparanghelului alb și verde, precum și conopidei.

Sos Béchamel

INGREDIENTE: 3 linguri de unt • 2½ linguri de făină • 1 litru lapte • 1 frunză de dafin • 5 boabe de piper • 2 lujeri de cimbru • sare • piper proaspăt măcinat • nucșoară proaspăt rasă • 1 gălbenuș, după preferință

MOD DE PREPARARE: Topiți untul, adăugați făina și puneți compoziția la foc mic. Adăugați în mod gradat laptele în acest rântaș și amestecați până ce devine omogen. Adăugați frunza de dafin, boabele de piper zdrobite și lujerii de cimbru și lăsați totul să fiarbă înăbușit într-un vas acoperit, timp de 10 minute. Strecurați sosul printr-o strecurătoare și asezonați cu sare, piper și nucșoară. La sfârșit, adăugați gălbenușurile în sosul călduț (nu fierbinte).

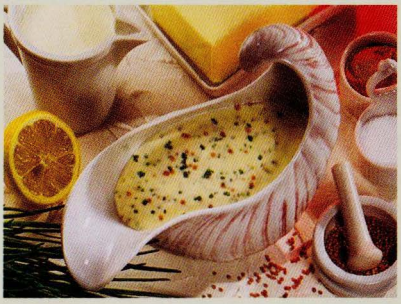
SUGESTIE:
Pentru a realiza un sos Béchamel deosebit de condimentat, prăjiți în unt 75 g de bacon și o ceapă tocată. Adăugați făina, laptele și condimentele, preparați-le la foc și apoi strecurați-le.

Sos-cremă de arpagic

SUGESTIE:
Acest sos poate fi preparat și cu mărar, hasmațuchi, pătrunjel sau un amestec de diverse verdețuri.

INGREDIENTE: 2 linguriță boabe de muștar • 2 cești de smântână • 110 g unt rece • sare • piper alb proaspăt măcinat • 2 linguri suc de lămâie • 1-2 legături de arpagic

MOD DE PREPARARE: Zdrobiți jumătate din cantitatea de boabe de muștar și lăsați-le să fiarbă circa 5 minute în 5 linguri de apă. Adăugați restul boabelor de muștar și 1¾ ceașcă de smântână, continuând fierberea încă circa 15 minute. Adăugați în sos untul rece, tăiat bucățele. Asezonați cu sare, piper și suc de lămâie. Tocați arpagicul și adăugați-l în sos. Bateți restul de smântână până ce devine mai groasă și apoi turnați-o peste sos, amestecând.



Sos de tarhon

INGREDIENTE: 2 ouă • sucul de la o lămâie • 1¾ ceaşcă smântână • 4 linguriţe muştar potrivit de iute • 4 linguri oţet de tarhon • 2 căpăţâni de tarhon • ulei de măsline • sare • piper proaspăt măcinat

MOD DE PREPARARE: Amestecaţi ouăle, sucul de lămâie, smântâna, muştarul şi oţetul de tarhon. Adăugaţi tarhonul tocat mărunt şi asezonaţi după gust cu ulei de măsline, sare şi piper. Acest sos va fi la fel de plăcut atât ochiului, cât şi gustului dacă veţi adăuga la început 2-3 roşii decojite, tăiate în cubuleţe.

SUGESTIE:
Sosurile bătute, spumoase, trebuie servite imediat deoarece îşi pierd foarte repede consistenţa.

Sos Sabayon cu busuioc

INGREDIENTE: 1 căţel de usturoi • 3 gălbenuşuri • 1 ceaşcă vin alb sec • 1 lingură suc de lămâie • ½ linguriţă amidon • 1 lingură vin alb de Porto • 1 lingură pastă de roşii • sare • piper alb proaspăt măcinat • 4 linguri busuioc tocat

MOD DE PREPARARE: Frecaţi interiorul unui vas cu un căţel de usturoi decojit. Adăugaţi gălbenuşurile, vinul alb, sucul de lămâie şi amidonul şi amestecaţi până ce se omogenizează. Amestecaţi vinul de Porto cu pasta de roşii şi adăugaţi-le în compoziţie. Încălziţi amestecul într-un vas cu fund dublu, până ce capătă consistenţa unei creme. Asezonaţi după gust cu sare şi piper, iar la urmă adăugaţi busuiocul.

Sos de verdeţuri

INGREDIENTE: 1 linguriță muștar • ½ ceașcă iaurt • 1 lingură suc lămâie • sare • piper proaspăt măcinat • 2 linguri de verdeață (pătrunjel, arpagic, hasmațuchi, mărar, coriandru) • 7 linguri smântână

MOD DE PREPARARE: Amestecați muștarul, iaurtul și sucul de lămâie până ce se omogenizează, asezonați cu sare și piper, apoi adăugați verdeața. Bateți smântâna până ce se îngroașă și adăugați-o la sosul de verdețuri. Bineînțeles că se pot folosi și alte verdețuri, în funcție de gustul dumneavoastră sau de ceea ce ați plantat în grădina de legume.

Sos de verdeaţă cu iaurt

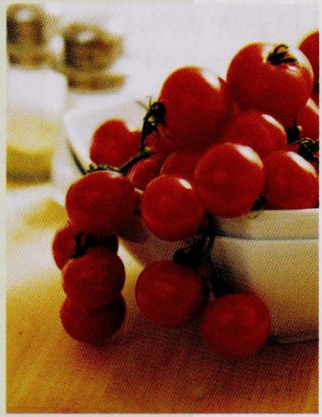
INGREDIENTE: 6 linguri de verdeață proaspătă • 2 hașme mici • 2 căței de usturoi • 3 cești de iaurt cremă • 2 linguri ulei de măsline • 2 linguri oțet aromat • sare • piper proaspăt măcinat

MOD DE PREPARARE: Spălați verdeața, uscați-o și apoi tăiați-o fin. Decojiți hașmele și tocați-le mărunt. Decojiți și apoi striviți căpățânile de usturoi. Amestecați-le împreună cu celelalte ingrediente până obțineți un sos-cremă, apoi asezonați cu sare și piper. Dacă preferați, puteți elimina usturoiul din acest minunat sos proaspăt.

Sos de tomate cu busuioc

INGREDIENTE: 6 roșii • 2 legături de busuioc • 3 hașme • 3 linguriță unt • 6 linguriță vin de Xeres sau oțet de vin alb • ¼ ceașcă ulei de gătit • 2 cești vin alb • 3 linguri suc lămâie • sare • piper proaspăt măcinat

MOD DE PREPARARE: Spălați roșiile, tăiați-le în jumătăți și apoi în cuburi. Spălați și uscați busuiocul, apoi tăiați-l fin. Decojiți hașmele, tocați-le mărunt și prăjiți-le puțin în unt. Adăugați apoi oțetul, uleiul, vinul alb și sucul de lămâie. Fierbeți lichidul obținut până ce scade la o treime. Adăugați roșiile și busuiocul, apoi asezonați cu sare și piper. Sosul de tomate cu busuioc poate fi servit, cald sau rece, la sparanghel.



Sos-cremă din hrean

SUGESTIE:
Sosul-cremă de hrean este minunat, servit alături de carne fiartă de vacă sau de vițel, cu cartofi, dar este la fel de gustos și alături de crap sau alt pește fiert.

INGREDIENTE: 1 ceașcă smântână • 1 bucată hrean, curățat și ras fin • sare • zahăr • 1 linguriță suc de lămâie

MOD DE PREPARARE: Bateți smântâna rece până ce devine vâscoasă. Adăugați hreanul în această cremă. Asezonați cu sare, zahăr și suc de lămâie.

Sos de hrean şi mere

SUGESTIE:
Hreanul proaspăt ras este deosebit de gustos, dar se poate folosi și hreanul conservat la borcan. Dacă nu doriți ca sosul să fie prea iute, adăugați ceva mai puțin hrean.

INGREDIENTE: 2 mere acrișoare • 1 linguriță miere • 4 linguri hrean • puțin sos Worcestershire • sare

MOD DE PREPARARE: Decojiți merele, tăiați-le în patru și scoateți miezul cu sâmburi. Tăiați-le apoi în cubulețe și opăriți-le în puțină apă. Bateți bine merele fierte cu un tel, apoi lăsați-le să se răcească. Adăugați mierea și hreanul, apoi asezonați cu sos Worcestershire și sare.

Sos pentru carne friptă la grătar

INGREDIENTE: 5 linguri muștar iute (cel mai bun este muștarul de Dijon) • 5 linguri vin alb sec • 5 linguri miere (de exemplu, miere de flori de tei) • 3 linguri sos de soia • 2 linguri ulei de floarea soarelui • 5 linguri ketchup de roșii • sare • piper negru proaspăt măcinat • boia de ardei sau ulei de chili.

MOD DE PREPARARE: Amestecați într-un vas muștarul, vinul, mierea, sosul de soia, uleiul și ketchupul și fierbeți la foc mic circa 5 minute. Asezonați cu sare, piper și boia de ardei sau ulei de chili, apoi lăsați să se răcească.

SUGESTIE:
Sosul pentru grătar este bun alături de fripturi, costițe, aripioare de pui sau carne friptă. Dacă doriți, puteți să adăugați în sosul preparat puțin usturoi proaspăt.

Sos englezesc de mentă

INGREDIENTE: 5 linguri mentă proaspătă, tocată mărunt • 5 linguri oțet de calitate din vin alb • 2 linguriițe zahăr

MOD DE PREPARARE: Puneți frunzele de mentă într-un vas mic și turnați peste ele puțină apă fierbinte. Lăsați să se răcească. Adăugați oțetul și zahărul. Țineți vasul acoperit câteva ore înainte de a servi sosul.

SUGESTIE:
Sosul de mentă este preferat de regulă în Marea Britanie și este servit la carnea de miel.

Sos Sabayon

SUGESTIE:
Dacă preferați fără alcool, atunci adăugați în acest sos spumos o cantitate echivalentă de supă concentrată de legume sau de pui.

INGREDIENTE: 4 gălbenușuri • 1 ceașcă vin alb sec • 1 linguriță suc de lămâie • 1 lingură de vermut sec • ½ linguriță amidon • sare • piper alb proaspăt măcinat • 1 lingură tarhon tocat • 1 lingură pătrunjel tocat

MOD DE PREPARARE: Frecați gălbenușurile cu vermutul până ce compoziția se omogenizează, apoi adăugați sucul de lămâie și amidonul. Adăugați treptat vinul alb, amestecând constant. Puneți compoziția pe foc într-un vas cu fund dublu și continuați să frecați până ce compoziția devine omogenă. Asezonați sosul cu sare și piper. La sfârșit adăugați verdeața.

Sos-cremă de brânză

INGREDIENTE: 2 cești smântână • 500 g cașcaval proaspăt Gouda • sare • piper alb proaspăt măcinat • 1 legătură de busuioc • 4 roșii sau 2 piersici bine coapte

SUGESTIE:
Acest sos se prepară repede și ușor, fiind cel mai bun pentru paste făinoase dar și pentru legume.

MOD DE PREPARARE: Dați smântâna într-un clocot. Radeți mărunt brânza, apoi adăugați-o puțin câte puțin în smântâna fierbinte (nu clocotită). Amestecați până ce sosul capătă consistența unei creme. Asezonați cu sare și piper. Smulgeți frunzele de busuioc de

pe tulpină și tocați-le mărunt. Amestecați apoi cu sosul. Decojiți roșiile sau piersicile, înlăturați-le miezul, iar apoi tăiați-le în cubulețe și amestecați-le în sos.

Sos de brânză

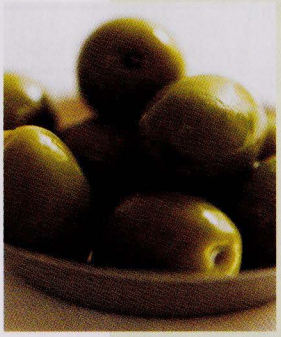
INGREDIENTE: 1 pachet de sos subțire pentru 1 ceașcă de lapte • 200 g de cremă de brânză fermentată • 140 g Crème Fraîche • sare • piper proaspăt măcinat • 1 lingură suc de lămâie • coajă de lămâie rasă • 5 linguri de parmezan ras • puțin pătrunjel tocat

MOD DE PREPARARE: Amestecați praful de sos în lichid și lăsați-l să dea în clocot. Adăugați brânza fermentată și amestecați. Adăugați Crème Fraîche și asezonați cu sare, piper și suc de lămâie. Amestecați coaja de lămâie rasă cu parmezanul și pătrunjelul, apoi presărați-le peste sos înainte de a servi.

SUGESTIE:

Acest sos este mai subțire și se potrivește foarte bine cu sparanghelul dacă, în loc de lapte, se folosește apa în care a fiert sparanghelul.

Sos de ouă cu măsline



INGREDIENTE: 2 ouă fierte tari • 2 linguri măsline negre, fără sâmburi • 1 lingură de verdeață proaspătă • 1 lingură capere • 1 file de anșoa • 6 linguri ulei de măsline • 3 linguri oțet din vin alb • piper proaspăt măcinat • sare

MOD DE PREPARARE: Decojiți ouăle, separați gălbenușurile de albușuri și tocați-le mărunt. Tocați mărunt și măslinele, verdeața, caperele și fileul de anșoa, turnați ulei și oțet, amestecați și apoi adăugați albușurile, respectiv gălbenușurile. Asezonați cu piper și sare.

Sos de fructe cu muștar

SUGESTIE:
Acest sos de fructe este gustos atât rece, cât și cald. Se potrivește la carnea friptă, carnea de pasăre, precum și pentru bucățelele de carne fierte în sos.

INGREDIENTE: 1 portocală întreagă • 1 măr • 1 lingură de unt • sare • piper proaspăt măcinat • 1 linguriță miere • 5 linguri compot de afine • 1 lingură muștar de Dijon • 2 linguri hrean ras • 1 lingură suc de lămâie

MOD DE PREPARARE: Spălați portocala în apă fierbinte, uscați-o și radeți coaja. Decojiți mărul și portocala, apoi tăiați-le în bucățele mici. Prăjiți-le puțin în unt, la foc iute, până ce se înmoaie. Adăugați sare, piper, miere, compotul de afine, muștarul, hreanul, coaja de portocală și sucul de lămâie.

Sos de ton

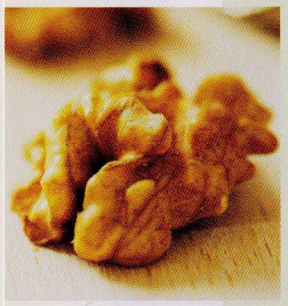
INGREDIENTE: 2 hașme • 1 lingură ulei de măsline • 6 fileuri de anșoa • 1 lingură capere • sare • zahăr • piper alb proaspăt măcinat • 2 conserve de ton în ulei • 4 linguri maioneză • 3 linguri smântână • 3 linguri vin sec • 1 lămâie • 1 lingură pătrunjel tocat

MOD DE PREPARARE: Decojiți hașmele, tocați-le mărunt și prăjiți-le repede în uleiul de măsline până ce devin lucioase. Adăugați fileul de anșoa și caperele, asezonați cu sare, zahăr și piper, apoi puneți totul la rece. Strecurați tonul, adăugați condimentele, maioneza, smântâna, vinul alb, lămâia tăiată și pasați fin cu un mixer sau într-un blender. Asezonați sosul din nou cu sare, zahăr și piper. Garnisiți cu pătrunjel.

SUGESTIE:

Acest sos se potrivește bine la Vitello tonnato – carne de vițel în sos de ton. Tăiați în felii subțiri carnea fiartă, turnați deasupra sosul și lăsați preparatul să stea circa 24 ore. Garnisiți cu felii de lămâie, pătrunjel și măsline negre.

Sos de nuci cu miere



INGREDIENTE: 90 g murături, tăiate în cubulețe mici • 6 linguri de nuci tocate • 6 linguri migdale tocate • 2 linguri miere • 2 linguri pesmet alb • 3 linguri suc de boabe de muștar • sare • piper negru proaspăt măcinat

MOD DE PREPARARE: Amestecați murăturile, nucile, mierea și pesmetul. Adăugați sucul de boabe de muștar și asezonați cu sare și piper.

SUGESTIE:
Această atractivă combinație de iute și dulce este folosită ca garnitură la carnea de porc afumată și la șunca fiartă.

Sos de spanac

SUGESTIE:
Acest sos bogat în vitamine se folosește în special ca garnitură pentru cartofi noi, ouă ochiuri și omlete.

INGREDIENTE: 200 g spanac pasat, congelat • 2 cepe • 2 linguri unt • 1 ceașcă Crème Fraîche • sare • piper proaspăt măcinat • nucșoară proaspăt măcinată

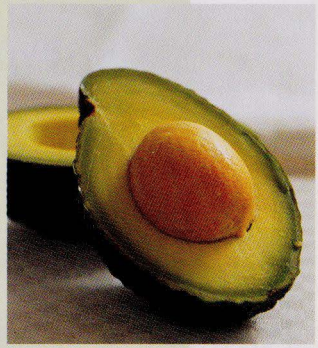
MOD DE PREPARARE: Dezghețați spanacul și curățați ceapa. Topiți untul și prăjiți puțin ceapa, până ce devine transparentă. Adăugați spanacul și puneți amestecul pe foc. Adăugați Crème Fraîche, apoi asezonați cu sare, piper și nucșoară.

Sos de avocado

INGREDIENTE: 1 pachet de sos olandez (1 ceașcă) • 2 avocado • sucul de la 1 lămâie • un praf de zahăr • piper proaspăt măcinat

MOD DE PREPARARE: Fierbeți sosul olandez. Tăiați în două fructele de avocado, îndepărtați sâmburii, scoateți pulpa cu ajutorul unei linguri, pasați-o și amestecați-o cu sucul de lămâie. Adăugați piureul de avocado la sosul olandez și asezonați cu zahăr și piper.

SUGESTIE:
Acest sos trebuie servit imediat deoarece în timp își pierde apetisanta culoare verde.



Sos de migdale cu usturoi

INGREDIENTE: 1 căpățână de usturoi • 4 felii de pâine albă fără coajă • 1 lămâie • 5 linguri migdale măcinate • 5 linguri ulei de măsline • sare grunjoasă • piper

MOD DE PREPARARE: Despărțiți usturoiul în căței, curățați-i, iar apoi zdrobiți-i împreună cu sarea, într-un mojar. Radeți coaja lămâii și tăiați pâinea în cubulețe. Adăugați pâinea, migdalele și sucul de lămâie peste usturoiul din mojar și pasați totul. Asezonați cu piper și puțină pulpă de lămâie. Adăugați uleiul puțin câte puțin, amestecând până ce sosul se îngroașă.

Sos de vin alb

SUGESTIE:
Acest sos se pregătește repede și poate fi mai gustos dacă este preparat cu tarhon sau cu muștar simplu.

INGREDIENTE: 3 linguri vin alb sec • 2 linguri muștar picant • 6 linguri maioneză • sare • ardei roșu iute

MOD DE PREPARARE: Amestecați vinul, muștarul și maioneza până ce se omogenizează, apoi asezonați cu sare și ardei roșu.

Sos de usturoi

INGREDIENTE: 100 g pâine albă • ½ ceașcă supă de legume • 1 gălbenuș • sare • piper negru proaspăt măcinat • 2-4 căței de usturoi • ½ ceașcă ulei măsline • 1 lingură pătrunjel tocat

SUGESTIE:
Sosul de usturoi merge foarte bine la orice fel de carne friptă, pește sau legume. De asemenea, este delicios întins pe pâine.

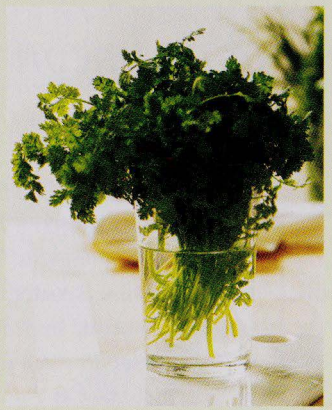
MOD DE PREPARARE: Tăiați în bucățele pâinea albă, îndepărtați coaja și puneți-o în supa de legume. Pasați gălbenușul cu sare și piper, într-un mixer. Decojiți căței de usturoi și tăiați-i, apoi adăugați-i pe rând în mixer. Adăugați treptat și uleiul de măsline. Amestecați până ce compoziția se omogenizează. Turnați totul într-un vas și presărați cu pătrunjel înainte de a servi.

Sos Béarnaise

INGREDIENTE: 7 linguri vin alb • 3 linguri oţet de tarhon • 1 şalotă mărunţită • 1 linguriţă tarhon proaspăt, tăiat mare • 3 boabe de piper, zdrobite mare • 4 gălbenuşuri • ¾ ceaşcă unt topit • sare • ardei roşu iute • 1 linguriţă tarhon tocat mărunt • 1 linguriţă pătrunjel tocat mărunt

SUGESTIE:
Sosul Choron este o variantă a acestui sos, ce se prepară cu bulion de roşii şi verdeaţă tocată.

MOD DE PREPARARE: Puneţi la foc vinul alb împreună cu oţetul, şalota, tarhonul şi piperul şi lăsaţi să fiarbă înăbuşit circa 2 minute. Strecuraţi şi lăsaţi să se răcească. Bateţi ouăle împreună cu vinul alb într-un vas cu fund dublu, până ce obţineţi o spumă. Luaţi sosul de pe foc şi adăugaţi-l încet în untul topit, continuând să bateţi. Adăugaţi apoi sare, ardei roşu iute şi verdeaţă proaspătă.



Sos de verdeaţă cu bacon

INGREDIENTE: 4 cepe verzi • 2 linguri unt • 110 g bacon • 1 castravete murat • 1 ardei iute verde • 1 ceaşcă de verdeţuri diverse, tocate mărunt • ¾ ceaşcă Crème Fraîche • zahar • 4 linguri frişcă

MOD DE PREPARARE: Spălaţi ceapa verde şi tăiaţi-o în bucăţi mici. Prăjiţi-o în unt până ce se înmoaie. Tăiaţi baconul în bucăţele şi prăjiţi-l până ce devine crocant. Apoi radeţi fin castravetele şi tocaţi mărunt ardeiul iute. Amestecaţi toate ingredientele mărunţite cu verdeaţa şi cu Crème Fraîche, apoi puneţi totul la foc. Asezonaţi cu sare şi zahăr. La sfârşit adăugaţi şi frişca în această compoziţie.

Zeamă de bacon

INGREDIENTE: 400 g bacon • 1 linguriţă măghiran uscat • 2 roşii • ½ ceaşcă zeamă de carne • 2 linguri arpagic tocat

SUGESTIE:
Acest sos rustic se potriveşte foarte bine cu piureul de cartofi.

MOD DE PREPARARE: Tăiaţi baconul în bucăţele şi prăjiţi-l la foc mediu. Amestecaţi şi măghiranul. Decojiţi roşiile, scoateţi sâmburii şi tocaţi-le. Adăugaţi-le la bacon, împreună cu zeama de carne şi arpagicul. Serviţi sosul fierbinte.

Sos de ouă cu muștar

INGREDIENTE: 4 linguri de unt topit • 6 linguri ulei de măsline • 8 linguri zeamă de legume • 2 linguri muștar de Dijon • 1 lingură muștar dulce • 4 linguri de murături • 2 ouă fierte tari • sare • piper proaspăt măcinat • 2 linguri mărar tocat

MOD DE PREPARARE: Amestecați untul cu uleiul, zeama de legume și mușțarul, până ce se omogenizează. Tocați foarte mărunt murăturile. Decojiți ouăle și de asemenea tocați-le mărunt. Adăugați ouăle și murăturile în sos. Asezonați cu sare, piper și mărar. Serviți sosul la temperatura camerei.

Sos de iaurt cu piper

INGREDIENTE: 1 ardei roșu • 1 ceașcă zeamă de legume • 7 linguri smântână • 3 linguriță amidon • 1 lingură boia de ardei • ¾ ceașcă cremă de iaurt • sare • miere • ardei roșu iute

MOD DE PREPARARE: Cojiți ardeiul roșu și curățați-l. Tăiați circa un sfert din el în cubulețe foarte mici. Restul fierbeți-l în zeama de legume, până ce se înmoaie. Pasați amestecul. Amestecați smântâna cu amidonul și boiaua de ardei, apoi turnați-o peste zeama fierbinte. Dați totul într-un clocot. Adăugați bucățelele de ardei iute și iaurtul și trageți vasul de pe foc. Asezonați cu sare, miere și ardei roșu iute.

Sos de ciuperci

SUGESTIE:
Ciupercile roz, cunoscute sub numele de Egerlinge, sunt mai gustoase decât cele albe.

INGREDIENTE: 1 ceapă • 1 cățel de usturoi • 140 g ciuperci • 4 linguri unt • 1 lingură făină • 1 ceașcă zeamă de carne • 2 linguri smântână • sare • piper alb proaspăt măcinat • nucșoară proaspăt măcinată • puțină zeamă de lămâie • 2 linguri pătrunjel tocat

MOD DE PREPARARE: Curățați și tăiați mărunt ceapa și usturoiul. Curățați și tăiați ciupercile în bucăți mici. Prăjiți circa 5 minute ceapa, usturoiul și ciupercile în 2 linguri de unt fierbinte, apoi pasați cu ajutorul unui mixer. Topiți restul de unt și adăugați făina, prăjind-o puțin. Adăugați câte puțin zeama de carne și lăsați totul să fiarbă înăbușit, într-un vas acoperit, circa 10 minute. Amestecați cu ciupercile și smântâna, apoi asezonați cu ingredientele picante.

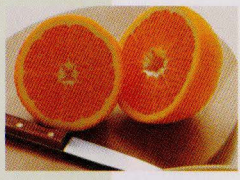
Sos Chantilly

SUGESTIE:
Acest sos-cremă se potrivește la fructele de mare, la carnea slabă friptă, dar tot atât de bine la bucățelele de carne pregătite în acest sos.

INGREDIENTE: 2 linguri maioneză • 1 linguriță pastă de tomate • 1 lingură vin de Xeres sec • 1 linguriță suc de lămâie • 1 linguriță muștar de Dijon • sare • boia de ardei iute • zahăr • 100 g frișcă

MOD DE PREPARARE: Amestecați maioneza cu pasta de roșii, vinul de Xeres, sucul de lămâie și muștarul. Asezonați după gust cu sare, ardei iute și zahăr. La sfârșit, amestecați totul cu frișca.

Sos de portocale



INGREDIENTE: 3 portocale • 1 lămâie • 1 ceapă roşie • 1 legătură de rozmarin • 7 linguri vin alb demisec • 1 linguriţă amidon • 1 linguriţă gem de ghimbir

MOD DE PREPARARE: Cu ajutorul unui instrument special decojiţi o portocală şi o lămâie, în fâşii. Stoarceţi toate fructele. Tăiaţi ceapa în cubuleţe foarte mici. Fierbeţi timp de 5 minute zeama citricelor împreună cu rozmarinul, vinul alb şi fâşiile de coajă subţiri. Amestecaţi amidonul cu puţină apă până ce se omogenizează, adăugaţi-l în suc şi lăsaţi totul să dea în clocot. Adăugaţi gemul de ghimbir şi amestecaţi.

Sos de lămâie

INGREDIENTE: 1 ceapă • 1 căţel de usturoi • 2 linguri unt • 1 ceaşcă zeamă de carne de pasăre • 3 linguriţe sos de amidon subţire • 250 g mascarpone • 1 lămâie • sare • boia de ardei iute • zahăr

INGREDIENTE: Curăţaţi ceapa şi usturoiul şi tocaţi-le mărunt, iar apoi căliţi-le puţin în unt. Adăugaţi zeama de carne, iar deasupra turnaţi sosul subţire de amidon. Lăsaţi să fiarbă puţin. Trageţi vasul de pe foc şi amestecaţi brânza mascarpone în sosul fierbinte. Adăugaţi în sos sucul de lămâie şi coaja acesteia, apoi asezonaţi cu sare, boia de ardei iute şi zahăr.

SUGESTIE:
Sosul de lămâie se potriveşte foarte bine la carnea de pasăre friptă sau la ficatul de viţel cu orez.

Suc de roşii

INGREDIENTE: 1 legătură verdeață pentru supă • 2 tulpini de țelină • 2 cepe • 3 căței de usturoi • 4 linguri ulei de măsline • 3 linguri pastă de roșii • 1 conservă mare de roșii decojite • 2 frunze de dafin • 2 crenguțe de cimbru • 1 crenguță de rozmarin • 1 ardei iute roșu • sare • piper proaspăt măcinat • zahăr • 4 roșii

MOD DE PREPARARE: Curățați verdeața, țelina, ceapa, usturoiul și apoi tăiați-le mărunt. Încingeți uleiul și căliți puțin ingredientele. Adăugați pasta de tomate și lăsați puțin să fiarbă înăbușit. Adăugați roșiile și frunzele de dafin și fierbeți înăbușit circa 15 minute, neacoperite. Adăugați crenguțele de cimbru și rozmarin, împreună cu ardeiul iute tocat mărunt și lăsați să mai fiarbă încă 15 minute. Asezonați cu sare, piper și zahăr. Decojiți roșiile, eliminați semințele, tăiați-le în cubulețe mici și amestecați cu sosul.

Sos de roşii

INGREDIENTE: 1 cățel de usturoi • 2 linguri ulei de măsline • 1 lingură unt • 750 g roșii • 2 linguri pastă de tomate • 2 linguri ketchup de roșii • 1 linguriță oregano uscat • sare • piper proaspăt măcinat • zahăr

MOD DE PREPARARE: Curățați usturoiul și tocați-l mărunt. Untul împreună cu uleiul se încing și se adaugă usturoiul. Spălați roșiile, tăiați-le în sferturi și scoateți codița. Adăugați roșiile, pasta de tomate și ketchupul în usturoiul încins și lăsați să fiarbă înăbușit circa 10 minute. Apoi strecurați. Condimentați cu oregano, sare, piper și zahăr, apoi lăsați să fiarbă înăbușit, neacoperit, încă 5 minute.

Sos bolognez de carne

INGREDIENTE: 1 legătură verdeață pentru supă • 2 căței de usturoi • 100 g parmezan • 6 linguri ulei de măsline • 500 g carne tocată amestec • ½ ceașcă vin roșu • 1 frunză de dafin • 1 crenguță de cimbru • 2 conserve de roșii pentru pizza • 2 linguri pastă de tomate • sare • piper proaspăt măcinat • zahăr • 4 linguri pătrunjel tocat

MOD DE PREPARARE: Curățați verdeața pentru supă, apoi curățați și tăiați mărunt usturoiul, respectiv verdeața împreună cu șunca. Încingeți 4 linguri din uleiul de măsline în care adăugați carnea tocată și prăjiți până când devine sfărâmicioasă. Adăugați vinul roșu și amestecați frunza de dafin, usturoiul, cimbrul, roșiile și pasta de tomate. Lăsați sosul neacoperit să fiarbă înăbușit circa 30 minute. Îndepărtați toate condimentele solide, asezonați cu sare, piper și zahăr și lăsați să mai fiarbă neacoperit, la foc mic, încă 10 minute. Adăugați pătrunjelul și uleiul rămas și amestecați uniform.

SUGESTIE:
Există numeroase variante ale acestui sos pe care italienii îl preferă la paste, **Ragú di carne**: fără roșii, cu capere, cu carne de vițel tocată sau cu smântână.

Pesto

SUGESTIE:
Acest sos pentru paste se face întotdeauna cu ingrediente proaspete. Nu arată bine dacă este păstrat timp îndelungat, pierzându-și repede aspectul apetisant și gustul proaspăt. Dacă doriți un sos mai subțire, adăugați o ceașcă de apă fierbinte, amestecați și serviți la paste.

INGREDIENTE: 2-3 căței de usturoi • 4 linguri nuci de pin • 60 frunze proaspete de busuioc • 5 linguri de parmezan sau pecorino ras • 8½ linguri ulei măsline • sare

MOD DE PREPARARE: Curățați și tocați mărunt usturoiul. Tăiați nucile în bucăți mari. Tăiați grosier frunzele de busuioc cu foarfecele de bucătărie. Zdrobiți toate ingredientele într-un mojar, până ce devin o pastă. Adăugați brânza, apoi uleiul în șuvoi subțire și amestecați până ce se obține un sos omogen, cremos. Se poate obține mai ușor cu ajutorul unui mixer. Asezonați cu sare, după gust.

Bagnet Rosso

INGREDIENTE: 1 șalotă • 2 căței de usturoi • 1 morcov fiert • ½ ardei galben decojit • 2 roșii decojite și fără semințe • 1 castravete murat • 1 ardei iute roșu • 1 lingură capere mici • 1 lingură pastă de anșoa • 1 linguriță muștar brut • 1-2 linguri pesmet • ½ ceașcă ulei măsline • oțet din vin alb • sare • piper proaspăt măcinat • zahăr • 2 linguri pătrunjel tocat

MOD DE PREPARARE: Curățați și tăiați în cubulețe foarte mici șalota, usturoiul cu morcovul, ardeiul, roșiile, castravetele murat și ardeiul iute. Adăugați caperele. Amestecați pasta de anșoa cu mușt arul, ceva pesmet și uleiul. Amestecați apoi cu legumele și asezonați cu oțet, sare, piper și zahăr. Dacă doriți, puteți să adăugați ceva mai mult pesmet și amestecați cu pătrunjelul.

Sos Cumberland

INGREDIENTE: 1 șalotă • ½ ceașcă vin roșu tare • ½ ceașcă vin de Porto • 1 frunză de dafin • 10 boabe de piper • 1 portocală • 4 linguri jeleu de coacăze roșii • puțin sos Worcestershire • 3-4 linguri oțet din vin roșu

MOD DE PREPARARE: Decojiți șalota și tocați-o mărunt. Puneți-o la fiert împreună cu vinul roșu și vinul de Porto. Adăugați foaia de dafin și boabele de piper zdrobite și lăsați să fiarbă până ce lichidul scade la jumătate. Spălați și uscați portocala. Coaja se curăță în fâșii înguste, apoi se stoarce fructul. Strecurați vinul scăzut prin fierbere și sucul de portocală. Adăugați jeleul de coacăze roșii, circa 1 linguriță din sosul de Worcestershire, oțetul și cojile de portocală, apoi puneți la fiert compoziția neacoperită, la foc mediu, circa 15-20 minute.

SUGESTIE:
Acest sos rece și foarte dulce merge grozav la carnea și pateul de vânat, la fel ca și la vânatul fript în sânge, carnea de mânzat, carnea de pasăre și, bineînțeles, la bucățelele de carne pregătite în sos.

Sos foarte condimentat

SUGESTIE:
În loc de Pancetta poate fi utilizată o cantitate echivalentă de bacon uscat la aer, cum ar fi șunca de casă din Tirol.

INGREDIENTE: 5 linguri Pancetta (bacon italienesc condimentat) • 4 linguri ulei de măsline • 1 legătură ceapă verde • 3 căței de usturoi • 750 g roșii • 1 ardei roșu • 2 coji de ardei roșii iuți • puțină pastă de tomate • 2 linguri sos de soia • 1 lingură oțet aromat • 1 linguriță miere • sare • piper proaspăt măcinat • 5 frunze mari de busuioc

MOD DE PREPARARE: Tăiați Pancetta în bucățele și prăjiți-le puțin în uleiul încins. Spălați ceapa verde și curățați usturoiul, apoi tocați-le și prăjiți-le puțin alături de bacon. Decojiți roșiile și îndepărtați-le semințele, apoi tăiați-le în cuburi. Adăugați-le peste ceapă și lăsați pe foc câteva minute.
Între timp curățați și tăiați mărunt ardeiul. Prăjiți ardeiul iute cu sau fără sâmburi. Amestecați ardeiul, ardeiul iute, puțin sos de roșii și sosul de soia în compoziția de ceapă și tomate și dați-le din nou în clocot. Asezonați cu oțet aromat, miere, sare și piper. Tăiați frunzele de busuioc în fâșii și presărați-le peste sosul răcit.

Sos de sparanghel

INGREDIENTE: 500 g sparanghel • sare • zahăr • ½ ceașcă vin alb • 1 lămâie • 3 gălbenușuri • 2 linguri sos de soia • 1 vârf de cuțit de ghimbir ras • 1 ceașcă de unt topit • sare • piper alb proaspăt măcinat

MOD DE PREPARARE: Curățați sparanghelul și tăiați-l în bucățele mici. Amestecați puțină sare și puțin zahăr cu vinul și fierbeți sparanghelul în această compoziție, până ce devine foarte moale. Separat se păstrează 3 linguri din apa clocotită. Scurgeți sparanghelul și pasați-l cu puțină zeamă. Spălați lămâia în apă fierbinte și uscați-o. Decojiți lămâia și apoi stoarceți fructul. Bateți gălbenușurile într-un vas cu fund dublu, împreună cu zeama păstrată, până ce capătă consistența unei creme. Amestecați cu sosul de soia și cu ghimbirul. Turnați untul în șuvoi subțire și amestecați în continuare. La urmă adăugați sparanghelul pasat și încă puțină zeamă. Asezonați cu sare, suc de lămâie și coajă de lămâie.

Sos de vin roşu

INGREDIENTE: 100 g carne tocată de vită • 2 linguri ulei • 1 ceapă • 1 legătură de verdeață pentru supă • 1 lingură pastă de tomate • 2 cești de vin roșu • 1 frunză de dafin • 1 cățel de usturoi • sare • piper proaspăt măcinat • 2 linguri sos de soia • 5 linguri unt răcit

MOD DE PREPARARE: Prăjiți carnea tocată în uleiul încins. Curățați ceapa și usturoiul, apoi curățați verdeața pentru supă și tăiați totul în bucățele. Prăjiți încă puțin ceapa, usturoiul, verdeața și pasta de tomate, alături de carne. Adăugați vinul roșu și frunza de dafin, lăsând totul să fiarbă înăbușit circa 15-20 minute, apoi strecurați. Asezonați cu sare, piper și sos de soia. Amestecați untul rece tăiat bucățele. Trageți vasul de pe foc imediat ce sosul este bine omogenizat.

Sos de muștar cu aromă de carne

INGREDIENTE: ½ ceașcă zeamă carne • ½ ceașcă smântână • 3 linguriță suc Mondamin de carne friptă • 3 linguri rântaș clasic subțire • 2 linguri muștar macrogranular • sare • piper proaspăt măcinat

MOD DE PREPARARE: Amestecați zeama rămasă de la friptură cu zeama de carne și smântâna. Adăugați sucul de carne și dați într-un clocot, amestecând. Adăugați rântașul și asezonați cu muștar, sare și piper.

Sos vânătoresc cu escalop

INGREDIENTE: 2 linguri unt • 1 ceapă • 200 g ciuperci • 1 ceașcă zeamă de carne • 3 linguri vin alb • 2 linguriță suc Mondamin de carne friptă • 2 roșii • 3-4 linguri sos de amidon închis la culoare • sare • piper proaspăt măcinat • 2 linguri pătrunjel tocat

MOD DE PREPARARE: Prăjiți în unt zeama rămasă de la friptură. Curățați și tăiați ceapa în cubulețe. Curățați ciupercile, iar pălăriile acestora tăiați-le în felii subțiri. Adăugați ceapa și ciupercile în unt și prăjiți puțin. Adăugați zeama de carne și vinul, amestecați cu sucul de carne și lăsați la fiert. Curățați roșiile, îndepărtați-le semințele și tăiați-le în cuburi. Adăugați-le la sos și legați-l cu sosul de amidon. Asezonați cu sare, piper și pătrunjel.

Sos de piper cu aromă de friptură

INGREDIENTE: 1 ceașcă zeamă de carne • 2 linguri boabe piper verde, murate • 3 linguriță preparat pentru îngroșare Mondamin Bratenfond (aromă de friptură) • 3 linguri sos negru pentru îngroșat • sare • piper proaspăt măcinat • 2 linguri frișcă

MOD DE PREPARARE: Subțiați zeama rămasă de la friptură cu zeama de carne. Sfărâmați ușor boabele de piper și adăugați-le în fiertură. Adăugați preparatul Bratenfond, amestecând până ce dă într-un clocot. Închegați cu sosul pentru îngroșat și condimentați cu sare și piper. La sfârșit înveliți cu frișcă.

Sos de ceapă cu aromă de carne

INGREDIENTE: 2 linguri unt • 1 linguriță zahăr • 1 ceapă • ½ ceașcă zeamă de carne • ½ ceașcă vin roșu • 3 linguriță Mondamin Bratenfond • 3 linguri rântaș clasic brun • sare • piper proaspăt măcinat

MOD DE PREPARARE: Topiți untul în zeama de carne friptă și adăugați zahărul. Curățați ceapa și tăiați-o felii semicirculare subțiri. Puneți ceapa în unt și căliți-o până ce devine aurie. Adăugați peste ceapă zeama de carne, vinul roșu, respectiv preparatul Bratenfond și mai dați într-un clocot. Legați sosul cu rântașul și condimentați cu sare și piper.

Sos-cremă de muștar

INGREDIENTE: 8 linguri ulei de măsline • 8 linguri smântână • 8 linguri unt • 10 linguri zeamă de pește • 4 linguri muștar de Dijon • 1 lingură muștar dulce • 1 lingură muștar granulat • sare • zahăr • 1 lingură mărar tocat

MOD DE PREPARARE: Încingeți uleiul, smântâna, untul și zeama și amestecați bine. Adăugați tot muștarul, apoi condimentați cu sare, zahăr și mărar.

SUGESTIE:
Acest sos se prepară rapid și este deosebit de gustos alături de pește fiert, fructe de mare sau ouă ochiuri.

Sos verde de Frankfurt

INGREDIENTE: 250 g verdețuri amestecate (pătrunjel, creson, măcriș, anason, arpagic, vârfuri de pătrunjel) • 2 ouă fierte tari • 1 murătură • 1 ceașcă de iaurt • 1 ceașcă de smântână • 1 linguriță muștar de Dijon • câteva picături suc de lămâie • sare • piper proaspăt măcinat

MOD DE PREPARARE: Curățați, spălați și tocați mărunt verdeața. Decojiți ouăle și tăiați-le cubulețe, ca și murăturile. Amestecați iaurtul, smântâna și muștarul împreună cu sucul de lămâie. Adăugați verdeața, cuburile de ou și murăturile. Asezonați cu sare și piper.

SUGESTIE:
Fiind plin de vitamine, acest sos vine să completeze o mâncare de cartofi, peștele fiert sau carnea de vită fiartă.

Vinegretă italienească

INGREDIENTE: 2 linguri stafide • 2 linguri lichior Grappa • 2 linguri alune de pin • 3 linguri oțet aromat • 1 lingură suc de lămâie • 8 linguri ulei de măsline • 1 lingură capere mici • 1 ardei roșu iute, mic, tocat • sare • piper proaspăt măcinat

MOD DE PREPARARE: Lasați stafidele câteva ore în lichiorul Grappa. Coaceți alunele de pin. Amestecați oțetul cu sucul de lămâie și uleiul, până ce se omogenizează. Adăugați stafidele, alunele, caperele și ardeiul iute. Condimentați cu sare și piper.

Vinegretă de portocale

INGREDIENTE: Sucul și coaja unei portocale netratată cu chimicale • 6 linguri ulei măsline • 3 linguri suc de lămâie • 1 linguriță miere din flori de portocal • sare • boabe de piper roșu zdrobite • 1 linguriță frunze proaspete de cimbru

MOD DE PREPARARE: Amestecați sucul de portocală cu cojile de la aceasta și cu uleiul, mușt arul și mierea, până ce se omogenizează. Condimentați cu sare, apoi adăugați boabele de piper zdrobite și frunzele de cimbru.

Maioneză

SUGESTIE:
Pentru ca maioneza să se lege, toate ingredientele folosite trebuie să fie la temperatura camerei. Pentru varianta subțire, se adaugă 100 g iaurt.

INGREDIENTE: 2 gălbenușuri • 1 linguriță muștar iute • 1 lingură suc de lămâie • 1 ceașcă ulei de floarea soarelui • sare • piper alb proaspăt măcinat • zahăr

MOD DE PREPARARE: Amestecați bine gălbenușurile, muștarul și sucul de lămâie, într-un vas. Adăugați treptat uleiul, amestecând constant. De câte ori sosul devine ca o cremă, turnați un șuvoi subțire de ulei. Maioneza se condimentează cu sare, piper și zahăr pentru a fi picantă.

Sos Remoulade

INGREDIENTE: Maioneză (vezi mai sus) • 2 linguri murături condimentate, tăiate în cubulețe • 1 lingură capere tăiate • 1 lingură vârfuri de pătrunjel sau tarhon • puțină zeamă de la murături

MOD DE PREPARARE: Amestecați maioneza cu toate ingredientele enumerate și subțiați-o cu zeama de la murături.

Sos tartar

INGREDIENTE: Maioneză (vezi mai sus) • 2 gălbenușuri fierte • 2 șalote tocate • 2 linguri capere tocate • 1 lingură muștar de Dijon • 1 lingură pătrunjel tocat

MOD DE PREPARARE: Amestecați maioneza cu gălbenușurile trecute prin sită. La fel șalotele, caperele, muștarul și pătrunjelul.

Aioli

INGREDIENTE: 1 gălbenuș fiert tare • 4-6 căței de usturoi, mărunțiți • maioneză (vezi pagina 48)

MOD DE PREPARARE: Pasați gălbenușul și usturoiul cu puțină apă fierbinte, apoi adăugați maioneza și omogenizați.

Rouille

INGREDIENTE: 2 ardei roșii, curățați • 6 linguri ardei murați, tăiați • 1 ardei iute, tocat • 4 căței de usturoi, curățați și tocați • 6 linguri ulei măsline • 2-4 linguri pesmet alb proaspăt • sare

MOD DE PREPARARE: Puneți pe foc ardeii cruzi cu puțină apă, până ce se înmoaie. Puneți-i apoi în mixer sau într-un mojar și pasați-i împreună cu ardeii murați, ardeiul iute, usturoiul și uleiul. Pentru a se obține un sos-cremă, adăugați pesmetul alb și condimentați cu sare după gust.

Tapenade

INGREDIENTE: 200 g măsline negre, fără sâmburi • 60 g măsline verzi, fără sâmburi • 60 g file de anşoa • 3 linguri capere tăiate • puţină coajă de lămâie rasă şi suc de lămâie • 6-8 linguri ulei de măsline

MOD DE PREPARARE: Pasaţi toate ingredientele într-un mojar sau cu ajutorul unui mixer.

SUGESTIE:
Acest sos este popular în sudul Franţei unde, întins pe bagheta de pâine prăjită, este folosit la aperitive.

Anchoiade

INGREDIENTE: 100 g şalote tăiate bucăţele mici • 1 căţel de usturoi decojit • 1 linguriţă unt • 200 g file de anşoa • 4 linguri ulei de măsline • 3-4 linguri suc de lămâie • puţină coajă de lămâie • 4 linguri pătrunjel tocat

MOD DE PREPARARE: Înăbuşiţi şalotele în unt, un timp scurt, la foc mic. Uscaţi fileul de anşoa şi amestecaţi-l împreună cu restul ingredientelor, cu ajutorul unui mixer. La final adăugaţi pătrunjelul.

Bulion gros din carne de pasăre

INGREDIENTE: 1,5 kg carne de pasăre (pui, aripi de pui) • 4 linguri ulei de floarea soarelui • 1 legătură verdeață pentru supă • 2 rămurele de cimbru • 2 frunze de dafin • 1 ceapă curățată • coaja de la 1 lămâie netratată chimic • 1 linguriță boabe de piper • 1 ceașcă vin alb • sare

MOD DE PREPARARE: Spălați carnea de pui și prăjiți-o puțin în uleiul încins, până ce se rumenește ușor. Adăugați 1 litru de apă și lăsați să fiarbă înăbușit. Înlăturați des spuma. Spălați verdeața și tăiați-o în cuburi mari. Adăugați-o la supă după 45 minute, împreună cu ceapa și vinul și lăsați să fiarbă la foc mic încă 30 minute. Treceți bulionul prin sită, apoi fierbeți-l la foc mic până ce volumul său se reduce la jumătate, pentru a obține un bulion gros.

SUGESTIE:
Bulionul este o supă foarte concentrată și bine scăzută. Pentru a prepara bulionul, baza unei supe sau a unei tocănițe, lichidul este fiert înăbușit doar puțin timp, pentru a-i intensifica gustul.

Bulion de legume

SUGESTIE:
Bulionul va avea o culoare foarte frumoasă dacă i se adaugă puţin şofran, curcuma sau coajă de ceapă. Sau, se poate rumeni o jumătate de ceapă într-o tigaie uscată şi apoi se adaugă în bulion.

INGREDIENTE: 1,5 kg legume (morcovi, ţelină, praz, ciuperci, roşii, ardei, varză, sparanghel, gulie, chimen) • 3 frunze de dafin • 1 ceapă • 2 crenguţe de cimbru • 1 crenguţă de rozmarin • 1 vârf cuţit de pudră de şofran • 1 linguriţă boabe de piper • 1 căţel de usturoi curăţat • sare

MOD DE PREPARARE: Spălaţi legumele. Curăţaţi-le de coajă şi tăiaţi-le în cuburi mari. Puneţi-le într-un litru de apă, împreună cu toate celelalte ingrediente şi fierbeţi-le înăbuşit, neacoperite, circa 60 de minute. Strecuraţi lichidul, apoi mai lăsaţi-l să fiarbă la foc mic până ce volumul său se reduce la jumătate.

Bulion din carne de vită sau de viţel

INGREDIENTE: 900 g oase de vită sau de viţel, tăiate în bucăţi mici • 4 linguri ulei de floarea soarelui • 2 linguri pastă de tomate • 2 cepe mari • 2 morcovi • 2 bucăţi de praz • 2 tulpini de ţelină • 1 rădăcină de pătrunjel • ½ rădăcină de ţelină • 2 căţei de usturoi • 4 roşii • 100 g ciuperci • 3 frunze de dafin • 1 linguriţă boabe de piper • 3 cuişoare • 2 crenguţe de cimbru • 1 crenguţă de rozmarin • 1 sticlă de vin roşu • sare

MOD DE PREPARARE: Spălați bine oasele și rumeniți-le în uleiul încins. Adăugați pasta de tomate, mai prăjiți puțin și apoi adăugați 1 litru de apă. Fierbeți înăbușit într-un vas acoperit, circa 90 minute. Înlăturați spuma deseori. Curățați legumele, decojiți-le și tăiați-le în cuburi mari. Adăugați peste oase atât legumele, cât și toate condimentele, verdeața și vinul, și lăsați să fiarbă înăbușit încă o oră în vasul neacoperit. Strecurați totul printr-o sită, lăsând zeama la fiert până ce volumul ei scade la jumătate.

SUGESTIE:
Pentru a prepara un bulion din carne de vânat, aveți nevoie de oase de vânat, un vin roșu foarte tare, 200 g ciuperci și mai mult cimbru și rozmarin.

Bulion de pește

INGREDIENTE: 900 g oase de pește alb • 1 ceapă curățată • ½ rădăcină de chimen • 2 lujeri de țelină • 1 morcov • 1 praz • 1 cățel de usturoi curățat • 1 ceașcă vin alb • 2 frunze de dafin • 1 linguriță semințe de chimen • 1 linguriță boabe de piper • 1 linguriță boabe de ienibahar • 1 linguriță semințe de muștar • sare

MOD DE PREPARARE: Spălați bine oasele de pește și puneți-le la fiert într-un litru de apă, împreună cu ceapa. Îndepărtați spuma frecvent. Curățați legumele și tăiați-le în cuburi mari. Apoi adăugați-le în bulionul de pește împreună cu vinul alb și toate condimentele. Fierbeți înăbușit circa 30 minute. Treceți lichidul prin sită și mai lăsați-l la foc mic până ce supa devine groasă și sărată.

SUGESTIE:
Nu fierbeți oasele de pește mai mult de 30 minute deoarece lichidul va deveni închis la culoare.

Marinată din lapte bătut pentru carnea de vânat

SUGESTIE:
Marinarea – adică murarea într-o marinată – are scopul de a face carnea mai fragedă. Oricum aceasta va deveni mai uscată. Pentru a obține un gust rafinat, nu marinați carnea mai mult de 24 ore.

INGREDIENTE: 1 litru lapte bătut • 3 frunze de dafin • 3 cuișoare • 1 linguriță boabe piper • 1 legătură de verdeață pentru supă, tocată • 4 crenguțe de cimbru • 1 lămâie netratată chimic, tăiată în cuburi

MOD DE PREPARARE: Amestecați toate ingredientele, puneți peste carne și lăsați la marinat timp de 2 zile, nu mai mult. Dacă sunt mai mult de 750 g de carne, creșteți corespunzător cantitatea de lapte bătut și condimente.

Marinată cu vin roşu

INGREDIENTE: 1 sticlă vin roșu de Burgundia • 4 șalote tăiate • 2 morcovi tăiați • 1 linguriță boabe de piper • 5 fructe de ienupăr • 3 cuișoare • 2 frunze de dafin • coaja de la 1 lămâie netratată chimic • 1 crenguță de cimbru • 1 linguriță de zahăr • 1 linguriță de sare

MOD DE PREPARARE: Puneți toate ingredientele la fiert, apoi lăsați-le la răcit. Marinați în acest amestec circa 1 kilogram de carne de vită, timp de 24 ore. Marinata se toarnă peste carnea friptă și tot din marinată se prepară sosul.

Marinată de vin roşu şi oţet

INGREDIENTE: 1 sticlă de vin roșu • 2 linguri de esență de oțet Surig • 3 linguri ulei de floarea soarelui • 2 cepe tocate • 1 lingură semințe de coriandru • 2 frunze de dafin • 1 linguriță boabe de piper • 1 linguriță fructe de ienupăr • 2 vârfuri de linguriță de boabe de anason • 1 tulpină de scorțișoară

MOD DE PREPARARE: Puneți toate ingredientele la fiert împreună cu vinul roșu, oțetul și 1 ceașcă de apă. Dați-le într-un clocot, apoi lăsați-le la răcit. Marinați circa 600 g carne de vită sau de vânat, timp de 1-2 zile. Marinata trecută prin sită se folosește turnată peste carnea friptă sau pentru prepararea sosurilor.

Marinată de vin alb

INGREDIENTE: 2 cești de vin alb • 4-5 linguri esență de oțet • 90 g ceapă tăiată felii • 10 fructe de ienupăr zdrobite • 1 linguriță semințe de mușt ar • 1 linguriță semințe de coriandru • 1 linguriță boabe de piper • 2 frunze de dafin • 1 lingură zahăr

MOD DE PREPARARE: Amestecați toate ingredientele în vinul alb și într-o cantitate similară de apă. Timp de 1-2 zile, în acest amestec se marinează circa 1 kilogram de carne slabă sau hering fript. Marinata trecută prin sită se folosește la prepararea sosului.

Marinată condimentată cu aromă de brad

SUGESTIE:
Datorită aromei uşoare de brad, această marinată face ca gustul gâtului de porc să fie asemănător cu cel al cărnii de mistreţ.

INGREDIENTE: 2 cești de vin roșu • 2 cești oțet din vin roșu • un mănunchi de verdeață, tocată • 2 cepe tocate • 3 frunze de dafin • 3 cuișoare • 10 fructe de ienupăr zdrobite • 1 ardei roșu iute, tocat • 100 g semințe de muștar • 1 lingură sare * 2 rămurele tinere, fragede, de brad • 1 linguriță lichior de cireșe

MOD DE PREPARARE: Puneți la fiert vinul roșu, oțetul și 2 căni de apă. Adăugați toate ingredientele și lăsați la răcit. Turnați marinata peste circa 1 kilogram de gât de porc sau de vită și lăsați la marinat, în frigider, circa 7-8 zile. Marinata trecută prin sită se folosește la prepararea sosului.

Marinată pentru grătar

INGREDIENTE: 3 linguri miere • 2 linguri zahăr • 1 linguriță esență de oțet Surig • 2 căni ketchup * 1 linguriță brandy • 1 lingură sos de Worcestershire • 2-3 căței usturoi • 1 linguriță măghiran • 1 linguriță oregano • 1 linguriță sare • 1 linguriță pudră de curry • piper proaspăt măcinat • ardei iute, după gust

MOD DE PREPARARE: Topiți mierea și zahărul în două linguri de apă. Amestecați cu celelalte ingrediente. Cu acest lichid ungeți cam 1 kilogram de cotlet, fleică sau costiță de porc și lăsați-le la marinat timp de o zi, într-un vas bine acoperit. Ulterior se prepară la grătar.

Marinată din verdeţuri

INGREDIENTE: 1 ceaşcă de vin alb demisec • 3 căni oţet din vin alb • 4 căţei de usturoi, tăiaţi felii • 2 ardei iuţi roşii, tocaţi • ½ rădăcină de chimen, tăiată felii • 1 morcov tăiat cuburi groase • 1 mănunchi de ceapă verde, tăiată felii • 3 bucăţi coajă de portocală de la un fruct netratat chimic • 1 legătură de cimbru, tăiat mare • 4 crenguţe de rozmarin, tăiate în bucăţi mari • 1 legătură de busuioc, tăiat în fâşii • 1 lingură sare • 1 lingură zahăr • 1 ceaşcă ulei de măsline

SUGESTIE:
Această marinată se foloseşte pentru marinarea pieptului de pui, a târtiţei, a cotletelor sau a tonului.

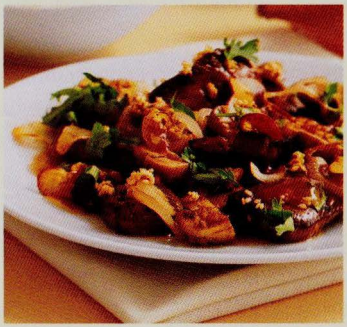
MOD DE PREPARARE: Fierbeţi vinul cu oţetul. Adăugaţi toate ingredientele, mai puţin uleiul, şi daţi-le într-un clocot, apoi lăsaţi-le la răcit. Amestecaţi totul cu uleiul şi cu circa 1 kilogram de legume (ardei gras curăţat, roşii tăiate jumătăţi, fenicul, vinete, dovlecei, ceapă) şi lăsaţi la marinat 2-3 zile.

Marinată asiatică

INGREDIENTE: 4 căţei de usturoi, tocaţi • 1 lingură verbină indiană tocată • 1 ardei roşu iute, tocat • 1 lingură de ghimbir gratinat • 12 linguri sos de soia • 2 linguriţe sos de stridii • 6 linguri ulei de floarea soarelui • 4 linguri miere • 4 linguri vin sec de Xeres

MOD DE PREPARARE: Amestecaţi bine toate ingredientele. Marinaţi timp de 1-2 zile (în funcţie de cât este de grasă carnea) circa 700 g de carne sau de peşte. Uscaţi-o bine, tăiaţi-o felii şi puneţi-o pe grătar sau la prăjit.

Sosuri pentru diverse feluri de carne sau pui



Ce ar însemna suculenta carne de porc friptă, măslinele din carne de vită sau rața crocantă abia scoasă din cuptor, fără un sos? De la porțiile mari de carne friptă rămâne destulă grăsime pentru a face un sos. Totuși, vă vom arăta cum puteți combina excelente sosuri rezultate din sucul de carne, cu o varietate de ingrediente de bună calitate. Unii dintre dumneavoastră veți dori să faceți un sos special pentru fripturi, șnițele, chiftele de carne, carne afumată sau aripioare de pui ori de pitpalac. În acest capitol, vă vom explica cele mai bune rețete pentru prepararea unor sosuri, dintre care amintim sosul de roșii cu coniac sau sosul de mere Calvados. Puteți ghici ce fel de carne se potrivește cel mai bine alături de sosul de prune, sosul de pâine, sosul de praz cu smântână sau untul de măsline cu cimbru? Vă garantăm că veți fi surprins!

Sos de bere pentru carne de porc friptă

SUGESTIE:
Carnea de porc poate fi delicioasă dacă este servită rece, tăiată felii, alături de pâine și smântână sau cu sos de măr cu hrean (vezi pagina 24). Ar fi recomandabil să puneți o bucată mai mare de carne la cuptor!

INGREDIENTE: 2 linguri unt • 2 linguri făină • 1,3 kg carne de porc cu șorici, friptă • 4 linguri ulei de floarea soarelui • sare • piper proaspăt măcinat • 2 căței de usturoi, tocați • 5 cuișoare pentru condimentare • 2 morcovi • ½ rădăcină de țelină • 2 lujeri de praz • 1 rădăcină de pătrunjel • 2 cepe • 2 linguri pastă de tomate • 2 frunze de dafin • ½ betișor de scorțișoară • 1 sticlă de bere neagră • miere

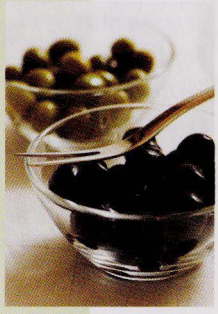
MOD DE PREPARARE: Frecați untul cu făina și dați la rece. Încingeți cuptorul până la 190°C. Ungeți șoriciul cu puțin ulei. Condimentați carnea de friptură cu sare și piper. Înfigeți bucățile de usturoi și cuișoarele în șorici. Într-o tigaie încingeți uleiul și apoi rumeniți carnea, pe partea șoriciului. Spălați legumele, curățați-le și tăiați-le cuburi. Întoarceți carnea în tigaie, turnați o ceașcă de apă fierbinte și puneți totul în cuptorul încins. Fierbeți înăbușit circa 1 oră, adăugând apă fierbinte când este nevoie. Adăugați peste carne legumele și pasta de tomate și mai fierbeți puțin. Amestecați frunzele de dafin cu scorțișoara și berea și, periodic, turnați deasupra cărnii. Scoateți carnea friptă și treceți prin strecurătoare legumele și sosul de carne. Creșteți temperatura cuptorului la 210°C și puneți carnea la loc, în cuptor, până ce se formează o coajă crocantă. Amestecați ușor combinația de unt cu făină în sosul cărnii, până ce aceasta se îngroașă. Asezonați după gust.

Sos de măsline cu piper

INGREDIENTE: 900 g ruladă din carne de porc friptă • sare • piper proaspăt măcinat • boia de ardei • 4 linguri ulei de măsline • 1 ceașcă de vin roșu • 2 ardei roșii • 2 căței de usturoi • ½ ceașcă Crème Fraîche • sos de amidon de culoare închisă • praf de ardei iute • 5 măsline verzi și 5 măsline negre • 1 linguriță frunze proaspete de cimbru • 1 linguriță coajă de lămâie, tăiată fâșii

SUGESTIE:
Nu prăjiți carnea foarte tare pentru că se va arde praful de piper și boiaua de ardei, căpătând astfel un gust amărui.

MOD DE PREPARARE: Ungeți rulada de carne friptă cu un amestec făcut din sare, piper și boia de ardei. Încălziți uleiul de măsline într-o tigaie (nu prea tare) și prăjiți carnea cu grijă, dar temeinic. Turnați vinul roșu deasupra și fierbeți circa 15 minute, într-un vas acoperit. Întoarceți friptura și adăugați 1 ceașcă de apă fierbinte. Curățați ardeiul, spălați-l și tăiați-l bucățele. Curățați și tocați usturoiul. Ambele se adaugă la carne în următoarele 15 minute. În total, țineți carnea pe foc cam 60-70 minute. Înveliți carnea în folie de aluminiu. Omogenizați sosul prin pasare și strecurați printr-o sită fină. Amestecați în Crème Fraîche. Dacă doriți, la sos puteți adăuga amidonul și asezonați cu sare și praf de ardei iute. Tăiați măslinele pe lung, în fâșii subțiri. Amestecați cimbrul cu feliuțele de măsline și adăugați-le în sos. Acest sos merge foarte bine cu paste făinoase late (tăiței) și cu garnitură de fasole verde, roșii micuțe și miez de anghinare.



Sos de lămâie cu medalion de porc

INGREDIENTE: 900 g file de porc • 1 linguriță de condimente amestecate Maggi • 2 linguri ulei de floarea soarelui • 1 ceapă tocată • 1 ceașcă smântână • 1 lingură granule de zeamă de carne • 4 linguri sos de amidon pentru sosuri subțiri • 1 lămâie • ardei iute • miere

MOD DE PREPARARE: Jupuiți, spălați și uscați carnea. Tăiați carnea felii groase de circa 2,5 cm. Ungeți medalioanele astfel create cu amestecul de condimente, apoi prăjiți-le pe ambele fețe în ulei încins. Înveliți medalioanele în folie de aluminiu. În grăsimea rămasă de la prăjirea cărnii se pregătește ceapa. Dizolvați granulele de zeamă de carne într-o cană de apă. Amestecați împreună cu smântâna, apoi lăsați la fiert. Combinați cu sosul de amidon. Spălați lămâia în apă fierbinte, uscați-o și puneți puțină coajă în sos. Stoarceți fructul în sos, apoi asezonați cu sare, praf de chili și miere. Încălziți puțin medalioanele în sos.

Serviți cu orez sălbatic și cu păstăi de mazăre dulce, înmuiate în unt.

Sos de lămâie şi roşii cu chifteluţe

INGREDIENTE: 2 batoane de pâine • 1 ceaşcă de lapte călduţ • 1 ceapă • 6 frunze de salvie • 1 linguriţă de capere mici • 900g roşii • 1 lingură unt • 450 g carne tocată de vită • 1 ou • 1 lingură făină • sare • piper proaspăt măcinat • untură • 4 linguri vin de Porto • 1-2 stropi Tabasco • 4 linguri ulei măsline • 1 lingură suc de lămâie

MOD DE PREPARARE: Înmuiaţi batoanele de pâine în lapte. Curăţaţi ceapa şi tăiaţi-o cubuleţe. Tocaţi salvia. Opăriţi roşiile, decojiţi-le, scoate-ţi seminţele şi tocaţi în cubuleţe mici. Încingeţi untul într-o tigaie şi căliţi ceapa. Stoarceţi batoanele prin presare, rupeţi-le în bucăţi mici şi puneţi-le puţin în tigaie. Apoi puneţi totul într-un vas. Adăugaţi carnea tocată, oul, făina, salvia şi caperele şi amestecaţi bine. Asezonaţi cu sare şi piper. Din această compoziţie se formează sfere mici. Încingeţi untura într-o tigaie mare şi prăjiţi chifteluţele pe ambele părţi, până ce devin maronii. Puneţi chifteluţele prăjite într-un vas şi turnaţi deasupra vinul de Porto. Pasaţi cuburile de roşii cu un mixer dat la viteză mare. Asezonaţi cu sare, sos Tabasco, ulei de măsline şi suc de lămâie. Sosul de tomate, cald sau rece, se serveşte cu chiftelele de carne.

SUGESTIE:
Atât sosul de roşii cu lămâie, cât şi chiftelele pot fi servite calde sau reci. La o gustare servită oaspeţilor ar fi de preferat să faceţi chiftelele cât mai mici şi să le aşezaţi pe un platou ornat cu pătrunjel. Puneţi alături şi scobitori. Sosul îl puteţi servi separat, în boluri mici.

Sos de sfeclă roşie cu hrean pentru ruladă din carne de porc

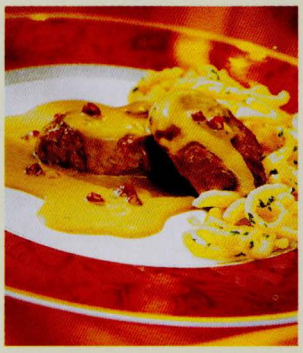
INGREDIENTE: 1 baton de pâine prăjită • 900 g carne tocată de porc • 1 legătură de ceapă verde • sare • piper proaspăt măcinat • 2 linguri frunze proaspete de măghiran • 2 ouă • 2 linguri muștar de Dijon • 1 bucată de șorici • 1 legătură de verdeață pentru supă • 2 frunze de dafin • 450 g sfeclă fiartă • 3½ linguri hrean ras • 140 g Crème Fraîche • zahăr • suc de lămâie • 140 g frișcă

MOD DE PREPARARE: Înmuiați pâinea în apă, apoi stoarceți-o de lichid și pasați-o într-un bol. Adăugați carnea. Tocați mărunt partea de jos a cepelor, iar partea de sus puneți-o de-o parte. Amestecați ceapa, condimentele, ouăle, carnea și formați o ruladă. Încingeți cuptorul până la 93°C. Așezați șoriciul la fundul tăvii, iar rulada de carne puneți-o deasupra. Dați la cuptor timp de 20 minute. La sfârșit, adăugați verdeața pentru supă, tocată mărunt, frunzele de busuioc și 1 ceașcă de apă, acoperiți și mai dați la cuptor încă 40 minute (în ultimele 15 minute se lasă vasul neacoperit). Înveliți carnea în folie de aluminiu și strecurați zeama rămasă. Radeți mărunt 1 ceașcă de sfeclă, iar restul tăiați în felii subțiri și adăugați la sos. Amestecați sfecla rasă cu Crème Fraîche, hrean, sare, zahăr și suc de lămâie. Înveliți cu frișcă și presărați cu partea superioară a cepelor, tocată. Sosul este foarte bun alături de cartofi noi, copți.

Sos vânătoresc cu cotlete de porc

INGREDIENTE: 4 cotlete de porc • sare • piper proaspăt măcinat • 2 linguri untură • 2 linguri vin roșu de Porto • 1 ceașcă de smântână • 1 pachet de sos vânătoresc Maggi • 2 linguri afine fierte înăbușit.

MOD DE PREPARARE: Spălați cotletele, uscați-le și tapetați-le cu sare și piper. Încingeți untura într-o tigaie și prăjiți cotletele pe ambele părți. Cuptorul se încinge la 200°C. Așezați cotletele, unul lângă celălalt, într-un vas termorezistent. Diluați zeama de carne cu vinul de Porto. Amestecați smântâna cu sosul vânătoresc, zeama de carne și afinele fierte înăbușit. Turnați sosul vânătoresc peste cotlete și dați la cuptor timp de 20-25 de minute. Ca garnitură se pot servi tăiței proaspăt preparați, ciuperci de pădure sau ciuperci prăjite în unt.



Marinată din vin de Xeres şi miere pentru costiţă

INGREDIENTE: 1,4 kg costiță de porc, împărțită în porții • 2 căpățâni de usturoi • 1 șalotă • ½ ceașcă ulei de floarea soarelui • 7 linguri vin de Xeres sec • 2 linguri oregano • 1 linguriță zahăr • 1 linguriță sare • piper proaspăt măcinat • 5 linguri miere

MOD DE PREPARARE: Spălați costița, uscați-o și așezați-o pentru marinare într-un vas întins, de dimensiuni mai mari. Curățați usturoiul și șalota, tocați-le mărunt, apoi amestecați-le cu uleiul, vinul de Xeres, oregano, sarea, zahărul și piperul. Turnați marinata peste bucățile de costiță. Acoperiți farfuria cu un capac sau cu folie de aluminiu, dați la rece și lăsați costița să absoarbă marinata cel puțin 24 ore. Ulterior, păstrați marinata și puneți costița din nou la grătar (nu prea aproape de foc), lăsând-o să se facă încet. Întoarceți-o de câteva ori, ungând carnea cu marinata păstrată. După circa 15 minute, ungeți costița cu miere și lăsați-o pe grătar încă 15 minute, până se formează o crustă crocantă. Serviți cu o baghetă și cu salată.

Sos de mango cu costiță

INGREDIENTE: 1 ceașcă Crème Fraîche • 3 linguri sos chutney de mango • un strop de oțet foarte concentrat • ½ linguriță praf de curry • sare • piper proaspăt măcinat

MOD DE PREPARARE: Amestecați Crème Fraîche cu sosul de mango, esența de oțet și curry. Asezonați cu sare și piper.

Costiță marinată

INGREDIENTE: 900 g de costiță de porc, împărțită în porții • 6 linguri sos de soia • 1 linguriță ghimbir tocat • 1 linguriță ardei iute tocat • ½ linguriță sare • 2 linguri miere • sare

MOD DE PREPARARE: Așezați carnea într-un vas întins. Amestecați sosul de soia cu ghimbirul, sarea și mierea. Ungeți costița pe ambele părți cu acest amestec și marinați 1-2 ore. Puneți apoi la grătar timp de 10-15 minute.

Sos subţire de roşii şi ananas pentru cotlete

INGREDIENTE: 1 cățel de usturoi, tocat • 1 linguriță ulei de măsline • 1 pachet roșii fierte înăbușit • 1 conservă de ananas tăiat • 1 linguriță condimente Sambal oelek • sare • un strop de oțet concentrat

MOD DE PREPARARE: Prăjiți puțin usturoiul în ulei fierbinte. Adăugați roșiile și amestecați pe foc până ce se omogenizează. Amestecați cu bucățile de ananas, condimentele Sambal oelek, sarea și oțetul concentrat și lăsați la rece.

Sos-fantezie pentru aripioare de pui

INGREDIENTE: 1,4 kg aripioare de pui • 8 linguri ulei de floarea soarelui • 6 linguri sos de soia • sare • piper proaspăt măcinat • 1 sticlă ketchup de roșii • 1 sticlă sos curry • 1 sticlă sos dulce-acrișor de ardei iuți

MOD DE PREPARARE: Spălați și uscați carnea. Amestecați uleiul, sosul de soia, sarea și piperul, iar cu acest amestec ungeți bine bucățile de carne pe ambele părți. Așezați aripioarele într-un vas termorezistent, dați la cuptor și lăsați circa 1 oră la 180°C. Amestecați cele trei sosuri într-un vas adânc, apoi adăugați și carnea friptă. Merge foarte bine servit cu o bagheță de pâine crocantă.

Sos de prune cu friptură de porc împănată

INGREDIENTE: 1 kg spată de porc, ca o singură bucată dezosată • sare • piper proaspăt măcinat • 2 legături ceapă verde • 1 măr • 4 linguri unt • 1 linguriță ghimbir tocat • 2 linguri migdale măcinate • 2 linguri ulei de floarea soarelui • 1 lujer cimbru • 2 frunze de dafin • 200 g prune fără sâmburi • 1 ceașcă vin roșu de Porto • suc de lămâie • cuișoare măcinate

SUGESTIE:
Spata de porc cumpărată de-a gata poate fi găurită cu un fus de lemn, pentru a fi împănată. Gaura pentru împănare nu trebuie să fie prea mică.

MOD DE PREPARARE: Spălați carnea, ștergeți-o și tăiați-o sub forma unui paralelipiped. Presărați cu sare și piper. Curățați și tocați mărunt ceapa. Tăiați mărul în sferturi, decojiți-l, scoateți sâmburii și tăiați-l bucățele mici. Fierbeți înăbușit împreună cu ceapa, în unt fierbinte, până când se înmoaie. Amestecați cu ghimbirul, migdalele, sarea și piperul. Presărați umplutura peste carne, apoi rulați-o și legați-o. Încingeți uleiul și prăjiți bine carnea. Turnați peste carne 2 cești de apă cu cimbrul și cu frunzele de dafin și fierbeți înăbușit timp de 50 de minute. Întoarceți carnea, adăugați prunele și vinul de Porto și fierbeți înăbușit încă 15-20 de minute. Înfășurați carnea în folie de aluminiu. Îndepărtați cimbrul și frunzele de dafin. Pasați zeama și adăugați puțină apă, dacă este necesar. Asezonați, adăugând sare, piper, suc de lămâie, praful de scorțișoară și de cuișoare. Se servește cu orez și multe bețișoare de migdal fripte.

Sos de afine cu friptură de fals mistreţ sălbatic

SUGESTIE:
Sosul de afine poate fi păstrat într-un recipient timp de 3-4 luni.

INGREDIENTE: 1 ceaşcă de vin roşu • 1 ceaşcă oţet din vin roşu • 2 cepe tocate • 2 căţei de usturoi, curăţaţi • 3 frunze de dafin • 1 lingură boabe de piper zdrobite • 1 lingură coacăze zdrobite • 1 linguriţă ienibahar • 3 cuişoare • 1 anason stelat • 1 beţişor de scorţişoară • 1 legătură de cimbru • 1 linguriţă zahăr • 1 linguriţă sare • 1 portocală netratată chimic, tăiată felii • 1 kg gât de porc, dezosat • 4 linguri ulei de floarea soarelui • 1 legătură legume pentru supă, tăiate cuburi • 450 g afine • 1 ceaşcă zahăr • ½ ceaşcă Crème Fraîche • 1 hrean proaspăt

MOD DE PREPARARE: În amestecul format din vinul roşu, oţet şi o cană de apă, fierbeţi cepele, usturoiul, condimentele, sarea, zahărul şi feliile de portocală, apoi turnaţi peste carne. Lăsaţi carnea 2 zile la marinat, uscaţi-o şi condimentaţi-o cu sare şi piper pe ambele părţi. Strecuraţi marinata. Frigeţi carnea în uleiul încins. Adăugaţi legumele pentru supă şi jumătate din marinată, apoi fierbeţi înăbuşit circa 70-80 minute, adăugând treptat restul de marinată. Amestecaţi cu zahăr afinele spălate şi fierbeţi 3 minute. Înveliţi carnea în folie. Strecuraţi zeama de carne printr-o sită, fierbeţi-o, apoi amestecaţi-o cu siropul de afine şi cu Crème Fraîche. Asezonaţi, adăugând sare şi piper, apoi radeţi puţin hrean în sos. Este delicios cu găluşte cehesti din aluat dospit.

Sos de malţ cu carne de porc afumată

INGREDIENTE: 900 g scăricică de porc afumată, dezosată • 500 g morcovi • ¾ ceaşcă bulion de legume • ½ ceaşcă bere din malţ • 2-3 linguri zeamă de carne friptă cu amidon de porumb, de tip Mondamin • 3 linguriţe amidon negru pentru îngroşarea sosului • 2 linguri Crème Fraîche • sare • piper proaspăt măcinat

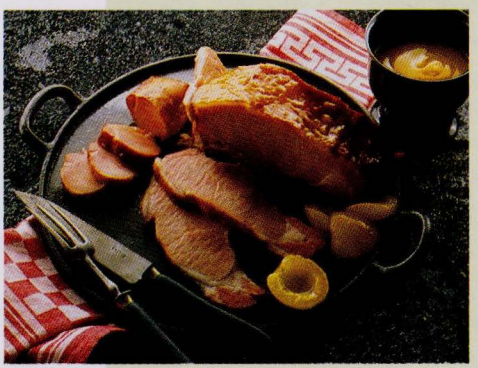
MOD DE PREPARARE: Spălaţi şi uscaţi carnea. Încingeţi cuptorul până la 200°C. Aşezaţi carnea afumată într-un vas termorezistent cu apă fierbinte şi lăsaţi să fiarbă înăbuşit, cu capac, timp de 15 minute. Spălaţi, curăţaţi şi tăiaţi în bucăţi mari morcovii. Adăugaţi bulionul şi morcovii la carne şi mai lăsaţi pe foc încă 20 minute. Scoateţi capacul şi mai lăsaţi carnea în cuptor încă 15 minute, pentru a se rumeni. Înveliţi carnea în folie de aluminiu. Puneţi într-un vas berea de malţ şi zeama de carne şi lăsaţi la fiert. Îngroşaţi sosul cu amidon şi înnobilaţi cu Crème Fraîche; asezonaţi cu sare şi piper.

Serviţi cu piure de cartofi sau cu tăiţei uşor rumeniţi în unt.

Sos de caise cu carne de porc afumată

INGREDIENTE: 1,4 kg carne de porc afumată cu os • ½ ceașcă zeamă de carne de pui • 3 linguri nectar de caise • 4 linguri sirop de arțar • 4 linguriță de coniac • 1 conservă mare de caise, jumătăți • 3 linguri de sos de soia • 3 linguriță oțet foarte concentrat • sare • piper proaspăt măcinat

MOD DE PREPARARE: Spălați și uscați carnea. Încingeți cuptorul la 200°C. Așezați carnea de porc într-un vas termorezistent, iar deasupra turnați zeama de pui fierbinte. Lăsați să fiarbă înăbușit, cu capac, timp de 60 minute. Amestecați nectarul de caise cu 1 lingură de sirop de arțar și cu coniac și, periodic, ungeți carnea din cuptor cu acest amestec. Scoateți carnea și înveliți-o în folie de aluminiu. Pentru a face sosul, pasați caisele în suc propriu, amestecați cu sosul de soia, esența de oțet și siropul de arțar. Asezonați, adăugând sare și piper. Tăiați felii carnea de porc, stropiți-o cu zeama rămasă de la preparare și serviți cu sosul de caise. Ca garnitură serviți tăiței, preparați după metoda asiatică, sau orez aromat cu bobul lung.



Sos de pâine cu carne de porc și lapte

INGREDIENTE: 900 g carne de porc • sare • piper proaspăt măcinat • chimen proaspăt măcinat • 4 linguri untură • 2 șalote tăiate • 2 căței de usturoi, tocați • 200 g ciuperci tăiate felii • 4 cești de lapte fierbinte • 3 frunze de dafin • 2 crenguțe de cimbru • 6 felii de pâine prăjită • 1 lingură de sos din carne de pui (Lacroix) • 1 linguriță pastă de anșoa • puțină coajă rasă de lămâie • 4 linguri pătrunjel tocat

SUGESTIE:
Pentru ca sosul să fie omogen, pasați în zeama de carne friptă șalotele, usturoiul și ciupercile. Astfel nu veți avea nevoie de prea multă pâine pentru a îngroșa sosul.

MOD DE PREPARARE: Spălați și uscați carnea, apoi condimentați-o pe ambele părți cu sare, piper și praf de chimen. Încingeți untura și prăjiți carnea circa 15 minute. Adăugați șalota, usturoiul și ciupercile și turnați deasupra 2 cești de lapte fierbinte, împreună cu frunzele de dafin și cimbrul. După 30 minute, adăugați și restul laptelui. În total, lăsați carnea să stea la cuptor circa 70-80 minute, întorcând-o periodic pe ambele părți. Înveliți carnea în folie. Înlăturați crusta formată de cimbru și dafin. Tăiați cuburi pâinea prăjită, apoi amestecați cu zeama rămasă de la carnea friptă. Asezonați cu sos din carne de pui, pastă de anșoa, piper, coajă de lămâie și pătrunjel.
Se servește cu un platou de legume: morcovi, frunze de țelină, broccoli, sparanghel și gulie.

Sos de varză acră şi mazăre cu carne de porc

INGREDIENTE: 1,4 kg pulpă de porc proaspătă • 1 legătură de legume pentru supă, tăiate cuburi • 1 linguriță boabe de piper • 3 frunze de dafin • 1 legătură ceapă verde • 6 linguri unt • 1 ceașcă mazăre congelată • 60 g bacon • 200 g varză acră • 1 măr decojit și tăiat cuburi • 1 ceașcă de smântână • 1 linguriță boia de ardei • piper proaspăt măcinat

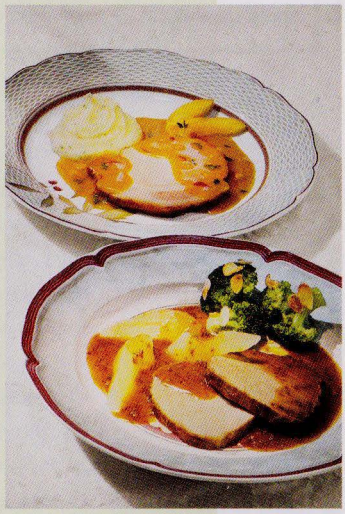
SUGESTIE:
Ambele sosuri sunt delicioase alături de piciorul de porc la grătar sau spată de purcel.

MOD DE PREPARARE: Spălați carnea și puneți-o într-un vas mare. Umpleți vasul cu apă rece și așezați-l pe foc, adăugându-se sare, legumele pentru supă, piperul și frunzele de dafin. Lăsați la fiert timp de 2-3 ore, până ce carnea este bine făcută. Spălați ceapa verde, tăiați-o bucățele și căliți în 2 linguri de unt până când se înmoaie. Fierbeți mazărea în 2 cești de apă cu sare, scurgeți și pasați cu ceapa verde, trecându-le prin sită. Înnobilați cu puțin unt.

Tăiați baconul cuburi foarte mici, prăjiți în restul de unt, adăugați varza acră, cuburile de măr și puțină zeamă de la carnea fiartă cu legume; fierbeți circa 20 minute. Pasați varza acră și treceți-o prin sită. Amestecați mazărea și piureul de varză acră cu puțină smântână și boia de ardei. Asezonați cu sare și piper ambele sosuri. Serviți alături de cartofi mici, fierți sau prăjiți.

Sos de pâine neagră cu friptură marinată

INGREDIENTE: 900 g spată de vită • 4 linguri ulei de floarea soarelui • ½ ceașcă suc de pere • 1/3 ceașcă vin roșu • ¾ ceașcă zeamă de legume • 1 pachet de Instant Fix pentru friptură marinată • 1 felie pâine neagră • 1 pară mare • 1 linguriță zahăr • 1 lingură unt • 4 linguriță coniac de pere • 2 linguri sirop de arțar



MOD DE PREPARARE: Spălați și uscați carnea. Rumeniți-o puțin în ulei încins. Încingeți cuptorul până la 200°C. Amestecați sucul de pere, vinul roșu și zeama de legume cu pachetul Instant Fix pentru friptură marinată. Fărâmițați pâinea și amestecați-o în bulion. Turnați totul în jurul cărnii. Lăsați carnea pe foc, acoperită, circa 70-80 minute. Decojiți para, îndepărtați sâmburii și tăiați-o bucăți mici. Topiți zahărul, obținând un caramel subțire, și adăugați bucățelele de pară, untul, coniacul de pere și siropul de arțar. Înveliți carnea în folie de aluminiu. Folosiți un mixer pentru a amesteca zeama de carne și sosul de pere.
Ornați cu crutoane și floricele de broccoli, garnisite cu unt și migdale.

Sos de mango cu chili pentru spată de vită gătită într-un vas de lut

SUGESTIE:
Pentru această combinație picantă preparată într-un vas de lut, puteți folosi și carne de porc afumată, în loc de spată de vită.

INGREDIENTE: 900 g spată de vită • sare • piper proaspăt măcinat • 1 linguriță curry • 2 felii de portocală • 1 felie de lămâie • 2 frunze de dafin • 2 mango bine coapte • 2 căței de usturoi, curățați • 1 lingură suc de lămâie • 2 linguri suc de portocală • 2 linguri sos de soia • 1 linguriță ghimbir tocat • 1 linguriță cimbru uscat • 1 ardei iute roșu, tocat • 4 linguri ulei de floarea soarelui • 1 pachet Instant Fix pentru friptură de vită

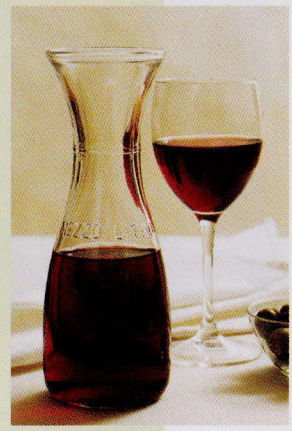
MOD DE PREPARARE: Spălați și uscați carnea, apoi frecați-o cu sare, piper și curry. Acoperiți-o cu feliile de lămâie și frunzele de dafin. Umpleți cu apă vasul de lut, conform instrucțiunilor. Curățați fructele de mango, îndepărtați sâmburii și tăiați-le cubulețe. Puneți deoparte 4 linguri de cuburi de mango. Pasați restul cu usturoi, suc de lămâie și de portocală, sos de soia și ghimbir. Adăugați cimbrul, ardeiul iute, uleiul de floarea soarelui, 1 ceașcă de apă și pachetul Instant Fix. Așezați carnea în vasul de lut și turnați deasupra sosul. Lăsați în cuptorul încins la 200°C, timp de 100 minute. Înveliți carnea în folie de aluminiu. Cu ajutorul unui mixer amestecați sucul, apoi adăugați sare, piper și cuburile de mango. Este excelent alături de orez cu fistic nesărat și coriandru.

Sos de Burgundia cu carne fiartă de vită sau de viţel

INGREDIENTE: 900 g carne de vită sau de viţel, cu hrean • 2 linguri untură • sare • piper proaspăt măcinat • 1 sticlă de vin roşu de Burgundia • 6 rămurele de cimbru • 3 frunze de dafin • 6 coacăze zdrobite • 1 linguriţă de boabe de piper zdrobite • 1 linguriţă ienibahar • 1 linguriţă seminţe de chimen • 1 bucată mare de coajă de portocală • 3 căţei de usturoi, curăţaţi • 4 cepe roşii • 200 g de ciuperci mici • 4 linguri unt • amidon de culoare închisă pentru îngroşarea sosului

SUGESTIE:
Carnea va avea un gust deosebit dacă este ţinută câteva ore în vin roşu.

MOD DE PREPARARE: Spălaţi, uscaţi şi tăiaţi carnea în cuburi cu latura de circa 4 cm. Încingeţi grăsimea, apoi prăjiţi carnea, întorcând-o mereu. Presăraţi sare şi piper. Adăugaţi vinul roşu, cimbrul, frunzele de dafin, coacăzele, ardeiul, ienibaharul, chimenul, coaja de portocală şi usturoiul. Lăsaţi la foc timp de 70-80 minute. Între timp curăţaţi ceapa şi tăiaţi-o pe lung, în fâşii înguste. Curăţaţi ciupercile. Căliţi ceapa şi ciupercile în untul încins, până ce se rumenesc. Scoateţi bucăţile de carne şi strecuraţi zeama de carne. Îngroşaţi puţin cu amidonul. Amestecaţi carnea cu ceapa şi cu ciupercile şi asezonaţi cu sare şi piper. Serviţi cu pâine albă sau tăiţei şi varză roşie suculentă.



Mușchi de vită marinat

INGREDIENTE: 450 g mușchi de vită • 6 linguri vin de Marsala (vin sicilian roșu, dulce) • 6 linguri sos de soia • 1 lingură de amidon • 1 rădăcină mică de ghimbir, proaspătă • 2 căței de usturoi • 4 cepe mici • ¾ ceașcă de ciuperci • 2 linguri ulei • sare • piper proaspăt măcinat • 1 lingură semințe de susan

MOD DE PREPARARE: Tăiați carnea în felii subțiri. Într-un vas mic, amestecați vinul de Marsala, sosul de soia și amidonul, turnați peste carne și lăsați deoparte circa 30 minute. Curățați și tocați mărunt ghimbirul. Curățați și tăiați felii subțiri usturoiul și ceapa. Curățați ciupercile și tăiați-le în sferturi. Puneți la prăjit, în uleiul încins, carnea scoasă din marinată, la foc iute, circa 3 minute. Adăugați ghimbirul, usturoiul, ceapa și ciupercile și pasați puțin. Turnați marinata peste acest amestec și lăsați totul să fiarbă înăbușit încă 3 minute. Asezonați, adăugând sare și piper. Prăjiți puțin semințele de susan într-o tigaie mică. Presărați susan peste carne și sos și serviți alături de orez cu curry.

Sos de măceşe cu carne de vită friptă

INGREDIENTE: 900 g picior de vită • piper proaspăt măcinat • 1 linguriță cimbru uscat • 150 g bacon gras, tăiat felii subțiri • 2 linguri ulei • 1 pachet Instant Fix pentru friptură marinată (cu aromă dulce-acrișoară) • 1 linguriță de condimente sălbatice Hubertus (de la firma Ubena) • 3 linguri gem de măceșe • 4 linguri smântână

MOD DE PREPARARE: Spălați și uscați carnea. Pudrați-o cu sare, piper și cimbru. Îmbrăcați carnea în bacon și legați cu o sforicică. Încingeți uleiul într-o tigaie și prăjiți carnea pe toate fețele, până ce capătă o crustă maronie. Turnați deasupra 2 cești de apă fierbinte în care s-au adăugat amestecul Instant Fix și condimentele. Fierbeți înăbușit circa 90 minute, la foc mediu, într-un vas acoperit. Îndepărtați capacul și mai lasăți pe foc încă 30 minute. Scoateți carnea și înveliți-o în folie. Amestecați gemul de măceșe și smântâna cu sosul de la carne. Asezonați din nou, adăugând sare și piper. Dați la o parte baconul și tăiați carnea felii.

Serviți alături de găluște de cartofi și varză călită în unt.

Sos de Madera cu limbă de vită

INGREDIENTE: 1 limbă de vită • sare • 1 lingură piper • 1 linguriță de ienibahar • 3 cuișoare • 2 bucăți de anason stelat • ½ bețișor de scorțișoară • 2 frunze de dafin • 2 cepe tocate • 1 legătură legume pentru supă, tăiate cuburi • 4 rămurele de cimbru • 1 bucată coajă de lămâie • 3 linguri de unt • 2 cepe tăiate cuburi • 3 linguriță de făină • piper proaspăt măcinat • zahăr • suc de lămâie • 8 linguri vin de Madera (vin pentru desert din Spania)

MOD DE PREPARARE: Spălați limba și lăsați-o lasă la fiert în apă cu sare, circa 2 ore. Apoi adăugați piperul, ienibaharul, cuișoarele, anasonul, scorțișoara, frunzele de dafin, ceapa, legumele pentru supă, cimbrul și coaja de lămâie și lăsați totul să mai fiarbă până când carnea devine moale. Imediat după aceea, treceți limba printr-un șuvoi de apă rece și înlăturați pielea. Mai fierbeți zeama până ce scade la 2½ căni, apoi strecurați-o. Căliți ceapa în untul încins până când se înmoaie. Adăugați făina și rumeniți puțin. Adăugați treptat zeama și lăsați sosul să fiarbă înăbușit circa 10 minute. Strecurați și asezonați, adăugând sare, piper, zahăr, suc de lămâie și vin de Madera. Tăiați limba felii și încălziți în sosul de Madera.

Serviți cu piure de cartofi, castane dulci și morcovi cu stafide și migdale.

SUGESTIE:

Lăsați limba sărată la desărat circa 8 ore și apoi fierbeți în apă nesărată.

Feliile subțiri de limbă rece servite pe pâine cu sos-cremă de hrean (vezi pagina 24) sunt delicioase.

Sos-cremă de tarhon cu ruladă din carne de vită

INGREDIENTE: 2 linguri de unt • 2 linguri făină • 1 linguriță de tarhon uscat • 4 fileuri de vită • sare • piper • muștar de tarhon • 8 felii de bacon • 1 ceapă tocată • 4 castraveciori conservați în saramură • 4 frunze de dafin • 4 linguri untură • 2 cești zeamă de carne • 1 legătură legume de supă, tăiate în cuburi • 2/3 ceașcă de vin roșu • ½ ceașcă Crème Fraîche • 2 crenguțe de tarhon proaspăt

MOD DE PREPARARE: Frământați untul cu făina și tarhonul, după care lăsați amestecul la rece. Întindeți aluatul, presărați-l cu sare și piper și ungeți-l cu muștar. Acoperiți cu 2 felii de bacon și presărați deasupra ceapa tăiată cuburi. Așezați castraveciorul pe partea subțire a feliei de carne, iar frunzele de dafin în partea lată a acesteia. Rulați carnea începând cu partea mai subțire și prindeți de cealaltă parte cu un bețișor pentru frigărui, un ac din lemn de măslin sau cu sfoară.
Încingeți într-o tigaie grăsimea și puneți ruladele la prăjit. Turnați deasupra zeama de carne și lăsați să fiarbă înăbușit circa 60 minute. Așezați legumele între ruladele de carne și turnați deasupra vinul roșu. Fierbeți înăbușit circa 50-60 minute, până ce carnea se înmoaie. Înveliți carnea într-o folie de aluminiu, apoi strecurați zeama și fierbeți-o. Puneți carnea înapoi în sos și presărați cu frunze de tarhon. Serviți cu cartofi fierți și conopidă, presărate cu un amestec de crutoane și unt fierbinte.

Cremă de sparanghel cu file de vită

INGREDIENTE: 900 g sparanghel alb • sare • un pic de zahăr • 2 linguri de unt • 1 lingură de făină • 1 ceașcă de smântână • piper proaspăt măcinat • 4 linguri pătrunjel tocat • 1 legătură de ceapă verde • 200 g ciuperci • 3 roșii • 4 felii de file de vită (cam 150 g fiecare) • 1 lingură de untură

MOD DE PREPARARE: Curățați sparanghelul, îndepărtând terminațiile fibroase. Tăiați în bucăți de 2,5 cm fiecare piesă și fierbeți-le circa 10 minute în apă cu sare, împreună cu zahărul și o linguriță de unt. Scoateți și scurgeți sparanghelul. Rumeniți făina într-o lingură de unt încins, apoi adăugați zeama de sparanghel, amestecând continuu, și lăsați compoziția la fiert. Adăugați smântâna și asezonați cu sare și piper. Adăugați pătrunjelul și sparanghelul și lăsați să fiarbă înăbușit, la foc mic.

Spălați și tăiați mărunt ceapa verde. Spălați, curățați și tăiați sferturi ciupercile. Opăriți și decojiți roșiile, îndepărtați-le semințele și apoi tăiați-le în cuburi mari. Prăjiți puțin ceapa, ciupercile și roșiile, în unt. Condimentați cu sare și piper. Spălați, uscați și asezonați cu sare și piper fileul de vită, apoi prăjiți-l bine pe ambele părți, în untura încinsă. Aranjați porțiile pe un platou și adăugați crema de sparanghel și amestecul de ciuperci.

Sos de roşii şi coniac cu biftec

INGREDIENTE: 2 şalote • ½ legătură pătrunjel • 4 roşii mari • 1 lingură ulei de măsline • 2 linguri unt • 8 biftecuri (cam 100 g fiecare) • sare • piper proaspăt măcinat • 4 linguri coniac • 1 lingură sos Worcestershire • 1 ceaşcă zeamă de carne de vită

MOD DE PREPARARE: Decojiţi şi tăiaţi şalotele în felii subţiri. Puneţi roşiile în apă clocotită, scoateţi codiţele, decojiţi-le şi tocaţi-le nu prea mărunt. Încingeţi untul şi uleiul de măsline într-o tigaie şi puneţi sare şi piper pe biftecuri. Prăjiţi-le repede, dar nu complet, la foc tare. Scoateţi carnea din tigaie şi lăsaţi biftecurile să stea la cald. Luaţi tigaia de pe foc, scurgeţi grăsimea în exces, turnaţi coniacul, puneţi tigaia pe foc şi apoi daţi-o la o parte, până când se stinge focul. Lăsaţi şalotele să fiarbă înăbuşit în tigaie, până când se înmoaie. Adăugaţi roşiile, sosul Worcestershire, sucul de carne, sare şi piper şi daţi totul în clocot. Puneţi biftecurile în sos şi lăsaţi-le să fiarbă înăbuşit. Apoi aşezaţi-le pe un platou şi turnaţi sosul peste carne. Orezul şi pastele cu unt rumenit sunt garniturile ideale pentru această friptură.

SUGESTIE:
Acest sos fin merge bine şi cu chifteluţele din carne tocată de vită slabă, cu ouă, muştar şi puţin cimbru.

Smântână cu verdeață pentru friptura de vită

SUGESTIE:
Pentru ca o felie de carne de vită de circa 1 cm să fie bine făcută sunt necesare cam 8 minute de prăjire. În măcelării se poate cumpăra friptură din carne de vită, semi-preparată. Solicitați chiar la magazin să fie tăiată în felii subțiri.

INGREDIENTE: 570 g carne de vită friptă • 10 linguri untură • sare • piper proaspăt măcinat • 1 ou fiert tare • 1¾ ceașcă de smântână • 4 linguri de maioneză • 6-8 linguri zeamă de la murături • 1 linguriță miere • 1 murătură • 1 șalotă curățată • 1 cățel de usturoi, decojit • 2 linguri de capere • 2 bucăți file de anșoa • 2 linguri de muștar iute • 1 cană de verdeață tocată (pătrunjel, hasmațuchi, mărar, arpagic, voinicică)

MOD DE PREPARARE: Spălați și uscați carnea, apoi așezați-o într-o tigaie, cu partea grasă în jos. Încingeți untura și turnați-o peste carne. Lăsați să fiarbă înăbușit circa 50-60 minute, la foc mediu. Asezonați carnea de vită cu sare și piper și lăsați să se răcească. Curățați oul de coajă și tăiați-l cuburi. Amestecați smântâna cu maioneza, zeama de murături și mierea, până când se omogenizează. Tăiați în bucățele foarte mici murătura, șalota, usturoiul și caperele. Spălați cu apă rece fileul de anșoa și uscați-l prin tamponare. Apoi tocați-l mărunt și adăugați-l împreună cu muștarul și verdeața tocată la amestecul cu maioneză. Condimentați cu sare și piper. După gust, puteți adăuga mai multă zeamă de murături. Tăiați felii carnea de vită friptă, iar într-o parte așezați crema de smântână cu verdeață.

La carnea astfel preparată merg foarte bine cartofii prăjiți, crocanți.

Sos de şalotă cu muştar pentru carne de vită prăjită

INGREDIENTE: 6 şalote curăţate • 2 linguri de unt • zahăr • 1½ lingură coniac • 7 linguri zeamă din carne de viţel • sare • piper proaspăt măcinat • 1 linguriţă frunze de cimbru • 2 linguri Crème Fraîche • 1 lingură maioneză • 1 linguriţă muştar iute • 2 roşii • 4 fileuri de vită (cam 110 g fiecare) • 8 felii de pâine feliată, prăjită

MOD DE PREPARARE: Tăiaţi şalotele în jumătăţi, apoi în fâşii. Topiţi o lingură de unt la foc mic şi presăraţi un praf de zahăr. Adăugaţi coniacul şi zeama de viţel. Lăsaţi să fiarbă înăbuşit la foc mic, până ce scade aproape tot lichidul. Asezonaţi cu sare şi piper, iar la urmă înnobilaţi cu cimbru. Amestecaţi Crème Fraîche cu muştarul, până ce se omogenizează. Tăiaţi roşiile în felii subţiri. Adăugaţi sare, piper şi prăjiţi în unt fiecare porţie de file de vită circa 2 minute pe fiecare parte. Întindeţi sosul pe 4 felii de pâine. Acoperiţi cu roşii, şalotă, fileul de vită pregătit şi apoi puneţi deasupra câte o felie de pâine.

Sos de brânză pentru biftec tartar

INGREDIENTE: 120 g bacon • 1 ceaşcă de smântână • 1 linguriţă făină • 240 g brânză Gouda, rasă • sare • piper proaspăt măcinat • nucşoară proaspăt măcinată • 1 cană sos tartar pentru friptură • 2 gălbenuşuri • 4 linguri de ceapă tocată • 2 linguri de murături tăiate mărunt • 2 linguri de capere tăiate mărunt • sos Worcestershire • 4 felii de pâine prăjită

MOD DE PREPARARE: Prăjiţi bine 4 felii de bacon, până ce devin crocante. De asemenea, măruntiţi fin şi prăjiţi restul feliilor de bacon, până ce devin crocante. Amestecaţi smântâna cu făina, lăsaţi să se îngroaşe amestecul şi adăugaţi brânza. Asezonaţi cu sare, piper şi nucşoară. Încingeţi grătarul. Amestecaţi sosul tartar pentru friptură cu gălbenuşurile, ceapa, murăturile şi caperele, asezonaţi cu sare, piper şi sos Worcestershire. Întindeţi sosul tartar pentru friptură pe feliile de pâine şi aşezaţi pe un platou întins. Amestecaţi cuburile de bacon cu sosul preparat anterior, turnaţi deasupra feliilor de pâine şi daţi la cuptor până ce se rumenesc. Puneţi câte o felie de bacon pe fiecare dintre feliile de pâine prăjită. La acest preparat se potriveşte foarte bine salata de andive cu mere şi murături.

Sos de mărar cu carne de vițel fiartă

INGREDIENTE: 900 g carne vițel • 1 ceapă tăiată în jumătăți • 3 frunze de dafin • 1 linguriță semințe de muștar • 1 linguriță ienibahar • 1 linguriță semințe de coriandru • 1 linguriță boabe de piper • 1 legătură legume pentru supă, tocate • 5 linguri unt • 4 linguri făină • 1 ceașcă de lapte • ¾ cești smântâna • piper proaspăt măcinat • suc de lămâie • sos Worcestershire • nucșoară proaspăt măcinată • 2 legături mărar, tocat

MOD DE PREPARARE: Spălați carnea și puneți-o cu apă și sare într-un vas acoperit. Lăsați-o să fiarbă înăbușit circa 1 oră. Adăugați ceapa, frunzele de dafin, semințele de muștar, ienibaharul, coriandrul, piperul și legumele pentru supă și mai lăsați încă o oră să fiarbă înăbușit. Scoateți carnea și înveliți-o într-o folie de aluminiu. Scădeți prin fierbere zeama, până ce rămân cam 3 căni. Încingeți untul și prăjiți puțin făina. Adăugați laptele, smântâna și zeama de carne scăzută și lăsați să fiarbă înăbușit circa 10 minute, cu vasul neacoperit. Asezonați după gust cu sare, piper, suc de lămâie, sos Worcestershire și nucșoară. La urmă adăugați mărarul tocat. Cu acest preparat merg foarte bine găluștele de Boemia și legumele fierte asortate.

Sos de portocală şi ghimbir cu carne de animale tinere

INGREDIENTE: 4 fâşii de aluat • 200 g carne de vițel friptă, tăiată felii • 200 g carne de vită friptă, tăiată felii • 2 linguri sos de stridii • 4 linguri sos dulce de soia • 2 linguri sos de soia • 4 căței de usturoi, tocat • 4 cepe verzi tăiate felii subțiri • 4 ciuperci Shiitake tăiate felii • 4 linguri muguri de soia • 3 ardei iuți, tocați • 4 tulpini de coriandru • 1 morcov tăiat felii subțiri • ulei de floarea soarelui • ¾ cană suc de portocală • 1 lingură ghimbir tocat • 4 șalote tocate • 4 linguri ketchup de roșii • 2 linguri de miere • ½ linguriță amidon • zeamă de lămâie

MOD DE PREPARARE: Tăiați în felii subțiri carnea de vițel și de vită. Amestecați sosul de stridii cu 2 linguri sos dulce de soia, sosul de soia și jumătate din cantitatea de usturoi și adăugați peste carne. Întindeți aluatul și așterneți de-a lungul său ceapa, ciupercile Shiitake, mugurii de soia, puțin ardei iute, frunzele de coriandru și morcovii, iar deasupra așezați carnea. Ridicați marginile aluatului și rulați. Prăjiți în ulei încins până ce devine crocant. Fierbeți 10 minute sucul de portocală cu ghimbirul, restul de usturoi, șalotele, ardeiul iute, restul de sos de soia, ketchupul și mierea. Amestecați amidonul cu puțină apă rece până ce se omogenizează, apoi adăugați în sos și lăsați să dea într-un clocot. Adăugați 2 linguri de ulei și asezonați după gust cu suc de lămâie.

Sos de mânătărci cu crochete de viţel

INGREDIENTE: 2 șalote tocate • 4 linguri de unt • 4 felii de pâine prăjită • puțin lapte • 1 ou • 1 gălbenuș • 1 linguriță de muștar • 1 linguriță cimbru proaspăt • 4 roșii uscate în ulei • 500 g carne de vițel • sare • piper proaspăt măcinat • 2 linguri de unt • 30 g mânătărci uscate • 2 cepe roșii, tocate • 1 cățel de usturoi, tocat • 1 ceașcă de smântână • amidon pentru sos subțire • 2 linguri pătrunjel tocat • 4 linguri frișcă

MOD DE PREPARARE: Fierbeți înăbușit șalotele în 2 linguri de unt, până ce se înmoaie. Tăiați coaja pâinii, turnați deasupra puțin lapte, apoi stoarceți-o bine. Amestecați pâinea, carnea, gălbenușul, muștarul, frunzele de cimbru și șalotele. Scurgeți roșiile de ulei și tăiați-le fin. Adăugați-le în amestecul de carne. Asezonați cu sare și piper. Din amestecul de carne formați 8 crochete ovale. Prăjiți crochetele în unt, până ce se rumenesc bine. Lăsați ciupercile la înmuiat într-o cană de apă călduță, circa 30 minute. Căliți ceapa și usturoiul în untul rămas, apoi adăugați mânătărcile împreună cu apa în care au stat și lăsați să fiarbă înăbușit încă 10 minute. Pasați sosul cu ajutorul unui mixer manual; îngroșați sosul, după gust, cu amidonul pentru sos. La urmă amestecați pătrunjelul și smântâna. Acest preparat merge foarte bine alături de un piure de cartofi.

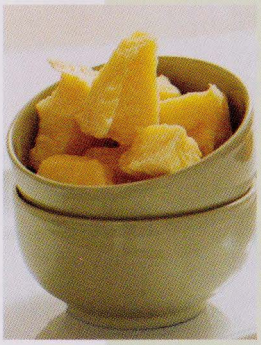
SUGESTIE:
Se recomandă ca, înainte de a pregăti carnea tocată, să se prăjească în unt o cantitate mică și să se guste din aceasta. Se pot adaugă condimente după gust.

Sos Pizzaiolla cu antricot de vițel

SUGESTIE:
Acest sos tipic italienesc merge foarte bine alături de antricoate de porc, șnițele de porc sau pește la grătar.

INGREDIENTE: 4 bucăți antricot de vițel • sare • piper proaspăt măcinat • puțină făină • 2 linguri de unt • 6 linguri ulei de măsline • 1 crenguță de rozmarin • 2 rămurele de cimbru • 500 g roșii cărnoase • 4 căței de usturoi, curățați • 2 șalote decojite • 3 linguri pastă de roșii • 2/3 cană vin roșu • 1 frunză de dafin • 4 măsline verzi • frunze proaspete de oregano • parmezan

MOD DE PREPARARE: Spălați și uscați carnea. Asezonați carnea cu sare și piper și dați-o prin făină pe ambele părți. Încingeți într-o tigaie untul și 2 linguri de ulei, adăugați rozmarinul și cimbrul, apoi prăjiți șnițelele în grăsimea aromatizată, pe ambele părți, până ce se rumenesc. Opăriți puțin roșiile, apoi decojiți-le și scoateți cotoarele. Tăiați mărunt roșiile, usturoiul și șalotele, apoi înăbușiți-le în uleiul rămas. Adăugați ketchupul, vinul roșu, roșiile tăiate și frunza de dafin. Lăsați sosul să fiarbă înăbușit circa 15 minute, fără capac. Tăiați foarte fin măslinele. Când sosul scade, căpătând consistența unei creme, asezonați cu sare și piper, după gust. Îndepărtați frunza de dafin. Adăugați la sos măslinele și puțin oregano. Presărați Pizzaiola peste șnițelele fierbinți și radeți deasupra parmezan.



Sos de cocos condimentat cu file de viţel şi ananas

INGREDIENTE: 600 g file de vițel • 2 linguri sos de soia subțire • 1 linguriță de ghimbir proaspăt ras • 1 usturoi curățat • 1 ananas crud • 1 lingură pastă de ardei iute roșu • 2 cești lapte de cocos • sucul de la ½ de lămâie • zahăr • sos de pește • 2 linguri de unt • 2 linguri ulei de arahide

MOD DE PREPARARE: Tăiați carnea de vițel în patru felii și presărați-o cu sos de soia, ghimbir proaspăt și usturoi tocat mărunt. Decojiți fructul crud de ananas și tăiați-l în patru felii. Încingeți într-un vas pasta de ardei iute și amestecați cu puțin lapte de cocos, până la omogenizare. Adăugați restul de lapte de cocos și lăsați să fiarbă înăbușit, la foc mic, circa 10 minute, amestecând constant. Asezonați după gust cu suc de lămâie, un praf de zahăr și sosul de pește. Prăjiți feliile de ananas pe ambele părți, în unt, până ce devin aurii, presărați puțin zahăr și dați la cuptorul preîncălzit la 121°C, până ce se caramelizează. Rumeniți în ulei încins feliile de carne de vițel, pe ambele părți. Puneți feliile de ananas deasupra fileurilor de vițel, iar deasupra turnați sosul de cocos.

Acest preparat se potrivește perfect cu orezul aromat cu bob lung.

Sos de ceapă cu stafide pentru ficat de viţel

INGREDIENTE: 570 g ficat de viţel • 450 g ceapă albă • 2 linguri ulei de măsline • 1 rămurică de cimbru • sare • zahăr • făină • 2 linguri de unt • piper proaspăt măcinat • 2 linguri oţet aromat • 2 cești supă concentrată de viţel • 5 linguri de stafide înmuiate în vin de Porto • 5 linguri seminţe dulci de pin, prăjite • 2 linguri pătrunjel tocat

MOD DE PREPARARE: Tăiaţi felii subţiri ficatul de viţel şi ceapa. Căliţi ceapa în uleiul de măsline, până ce aceasta devine aurie, adăugaţi frunzele de cimbru şi asezonaţi după gust cu sare şi puţin zahăr. Strecuraţi ceapa călită pentru a recupera uleiul de măsline. Presăraţi feliile de ficat cu puţină făină. Într-o tigaie, încingeţi 2 linguri de unt şi uleiul recuperat de la prăjirea cepei şi prăjiţi ficatul pe ambele părţi. Asezonaţi după gust cu sare, piper şi oţet, apoi adăugaţi supa concentrată de viţel. Adăugaţi ceapa şi lăsaţi puţin pe foc să scadă. La sfârşit, amestecaţi stafidele uscate şi seminţele dulci de pin, apoi garnisiţi cu pătrunjel.

Merge foarte bine cu mămăliguţă.

Sos de roşii şi capere cu ficat de viţel

INGREDIENTE: 4 felii de ficat de viţel • sare • piper proaspăt măcinat • făină • 1 ou • 1 baton tare • 8-10 linguri unt • 2 căţei de usturoi • 2 cepe • 60 g şuncă de Parma • 2 linguri ulei de măsline • 2 conserve de roşii • 2 frunze de dafin • 1 linguriţă cimbru • 4 linguri ketchup de roşii • 2 bucăţi anşoa • 1 ardei roşu iute • 4 linguri capere mici

MOD DE PREPARARE: Tăiaţi ficatul felii, condimentaţi cu sare şi piper şi daţi prin făină. Luaţi oul şi separaţi gălbenuşul de albuş. Bateţi bine albuşul până ce se întăreşte, apoi amestecaţi cu gălbenuşul. Radeţi batonul. Într-o tigaie, topiţi o cantitate mare de unt. Daţi feliile de ficat prin ou şi prin pâinea rasă, apoi prăjiţi-le în uleiul încins până ce devin crocante. Surplusul de grăsime se absoarbe cu un şervet de bucătărie. Curăţaţi şi tăiaţi în bucăţele usturoiul şi ceapa. Tăiaţi în bucăţele şunca de Parma. Încingeţi uleiul de măsline şi prăjiţi puţin usturoiul, ceapa şi şunca. Adăugaţi roşiile, frunza de dafin, cimbrul şi ketchupul şi lăsaţi-le să fiarbă neacoperit, până ce capătă consistenţa unei creme. Ştergeţi bucăţile de anşoa şi tocaţi-le fin; la fel şi ardeiul roşu iute. Adăugaţi-le în sos împreună cu caperele şi asezonaţi după gust cu piper. Serviţi cu feliile de ficat.
O garnitură potrivită ar fi macaroanele.

Sos de ceapă şi portocală cu măruntaie de viţel

INGREDIENTE: 900 g măruntaie de viţel, fierte pe jumătate de către măcelar • 1 legătură legume pentru supă, tăiate cuburi • 3 frunze de dafin • 1 ceapă • 3 boabe de ienibahar • 3 linguriţe seminţe de ardei iute • 1 linguriţă piper măcinat • sare • 4 linguri zahăr • 4 linguri oţet aromat • 1 portocală • 1 lămâie • 450 g ceapă roşie • piper proaspăt măcinat • 4 linguri unt rece

MOD DE PREPARARE: Spălaţi măruntaiele, apoi adăugaţi legumele de supă, frunzele de dafin, o ceapă tăiată pe din două, cuişoarele, ienibaharul, piperul şi sarea şi lăsaţi-le să fiarbă la foc mic, până ce se înmoaie. Scoateţi măruntaiele şi tăiaţi-le felii subţiri. Strecuraţi zeama şi lăsaţi-o pe foc să scadă până rămân cam 2 căni. Topiţi pe foc zahărul, până ce se caramelizează puţin. Adăugaţi oţetul şi supa concentrată şi iarăşi lăsaţi să scadă până la circa o treime. Spălaţi şi uscaţi portocala şi lămâia. Decojiţi şi stoarceţi ambele fructe. Curăţaţi ceapa roşie şi tăiaţi-o felii subţiri. Adăugaţi coaja şi sucul de citrice la supa concentrată, apoi ceapa şi lăsaţi să fiarbă înăbuşit circa 30 minute, neacoperite. Încingeţi în sos măruntaiele, asezonaţi după gust cu sare şi piper şi adăugaţi bucăţele de unt rece.

Acest preparat poate fi servit cu orez.

Sos de brânză Mascarpone şi muştar cu inimă de viţel

INGREDIENTE: 600 g inimă de vițel • 1 l bulion de carne • 2 șalote decojite • 1 cățel de usturoi decojit • 4 linguri de unt • 2 linguri de făină • 170 g brânză Mascarpone • 2 linguri mușt ar măcinat mare • 1 lingură mușt ar condimentat • 1 lingură mușt ar dulce • 1 lingură suc de lămâie • 2 linguri suc de portocală • sare • piper proaspăt măcinat • 2 linguri mărar tocat

MOD DE PREPARARE: Spălați carnea și puneți-o într-un vas acoperit, împreună cu bulionul de carne. Fierbeți inima până ce se înmoaie, apoi scoateți-o din vas. Continuați să fierbeți zeama până scade, rămânând cam 2 căni. Tăiați carnea în cuburi de dimensiunea unei înghițituri. Tocați mărunt șalotele și usturoiul. Căliți în untul topit ceapa și usturoiul, apoi făina. Adăugați bulionul de carne și lăsați să fiarbă înăbușit circa 10 minute. Amestecați și brânza Mascarpone, sortimentele de mușt ar și sucul de citrice. Asezonați cu sare și piper, după gust. Încălziți inima în acest sos, iar la sfârșit adăugați mărar.

SUGESTIE:
Preparată astfel are gust foarte bun și inima de vită, de pui sau de curcan, nu numai cea de vițel.

Sos de afine în vin de Porto cu carne de vânat

INGREDIENTE: 790 g spată de căprioară, dezosată • sare • piper • 2 linguri de ulei • 2 cepe tăiate bucățele mici • 2 morcovi curățați • ½ țelină curățată • 8 coacăze • 2 frunze de dafin • 5 boabe de piper, întregi • 2 cuișoare • 5 boabe ienibahar • 2 linguri pastă de roșii • 1 sticlă de vin roșu tare • 3¼ căni de sos vânătoresc • 1 linguriță de amidon • ½ cană vin roșu de Porto • 100 g ciuperci Chanterelle • 3 linguri unt • 1 șalotă tocată • 7 linguri nucșoară • 1 lingură pătrunjel tocat • 2 felii pâine prăjită • 4 linguri afine din conservă

MOD DE PREPARARE: Tăiați carnea în bucăți de câte 3 cm, asezonați și prăjiți bine în ulei. Adăugați ceapa, legumele și condimentele, iar după circa 5 minute adăugați și pasta de tomate. Stropiți friptura cu 1 cană de vin roșu și lăsați să fiarbă înăbușit până ce scade complet. Repetați această procedură de trei ori. Fierbeți înăbușit, în vas acoperit, circa 2 ore la 175°C, stropind din când în când friptura cu sosul vânătoresc. Scoateți carnea și strecurați zeama printr-o strecurătoare fină. Amestecați vinul de Porto cu amidonul și legați sosul cu această compoziție. Mai lăsați la fiert încă 10 minute, apoi puneți carnea din nou în sos. Curățați ciupercile Chanterelle și prăjiți-le într-o lingură de unt. Adăugați șalota și îngroșați cu smântână. Asezonați după gust și garnisiți cu pătrunjel. Tăiați pâinea prăjită în bucăți și prăjiți-o la foc mic, în untul rămas, până ce se rumenește. Serviți tocana cu sos, pâine prăjită și afine.

Sos de rozmarin cu pulpă de iepure

INGREDIENTE: 4 pulpe de iepure • sare • 1 linguriță de piper boabe • 4 linguri de unt • 1 legătură legume pentru supă, tăiate cuburi • 1 cățel de usturoi, tocat • 2 cepe tăiate cuburi • 1¾ cană sos vânătoresc • 1¾ cană vin roșu • 6 crenguțe de rozmarin • 1 lingură jeleu roșu obișnuit • 100 g unt rece • 3 roșii

MOD DE PREPARARE: Curățați de piele pulpele de iepure, spălați-le și uscați-le. Preparați într-o piuliță o linguriță de sare cu boabele de piper și frecați bine carnea cu acestea. Încingeți untul în tigaie și prăjiți bine carnea, apoi turnați deasupra sosul vânătoresc. După 30 minute adăugați legumele pentru supă, un cățel de usturoi și ceapa, și mai lăsați puțin să fiarbă înăbușit. Adăugați vinul roșu și rozmarinul și mai fierbeți încă 30 minute, până ce carnea se înmoaie. Scoateți carnea și înveliți-o într-o folie. Mai lăsați zeama pe foc să scadă până ce rămâne cam o cană, apoi strecurați-o. Tăiați fin frunzele de rozmarin rămase și presărați-le în zeamă, apoi asezonați cu sare. Adăugați untul tăiat sub formă de fulgi. Cufundați roșiile scurt timp în apă fierbinte, decojiți-le, eliminați semințele și tăiați-le mărunt. Amestecați cu sosul și turnați peste pulpele de iepure.
Ca garnitură la acest preparat, merg foarte bine mânătărcile fierte înăbușit în unt sau tăiței de casă.

Cremă de ienupăr cu mușchi de iepure

INGREDIENTE: 450 g mușchi de iepure (vânat) • 20 boabe de ienupăr • sare • piper proaspăt măcinat • 200 g bacon afumat, tăiat felii subțiri • 2 linguri ulei de floarea soarelui • 3 linguri de gin • 1¾ ceașcă sos vânătoresc • 1 pară • 2 linguri de unt • 1 ceașcă Crème Fraîche

MOD DE PREPARARE: Spălați și uscați carnea. Zdrobiți 6 boabe de ienupăr într-un mojar cu sare și piper. Frecați bine carnea cu aceste condimente, înveliți-o în bacon și legați cu sfoară de bucătărie. Încingeți uleiul într-o tigaie și rumeniți carnea. Turnați gin deasupra. Fierbeți înăbușit carnea, circa 5 minute. Adăugați sosul vânătoresc și restul boabelor de ienupăr, zdrobite. Se fierbe carnea fără capac circa 15 minute, în vasul neacoperit. Tăiați para în sferturi, curățați-o de coajă și de sâmburi și tăiați-o cubulețe. Topiți untul, adăugați bucățile de pară și prăjiți-le până când se înmoaie. Scoateți carnea din zeamă, îndepărtați baconul și înveliți carnea în folie. Strecurați sosul. Amestecați cu Crème Fraîche și fierbeți la foc mic, până ce capătă consistența unei creme. Asezonați după gust cu sare și piper și amestecați perele în compoziție. Încălziți carnea în sos.

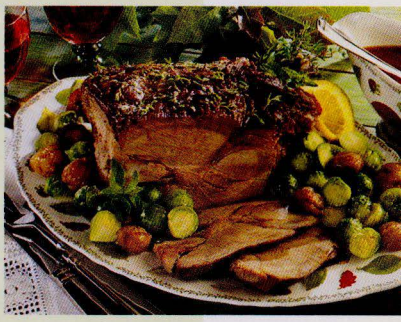
Garnitura cea mai potrivită ar fi compusă din stridii, ciuperci și cartofi mici, toate prăjite în unt.

Pulpă de mistreţ marinată

INGREDIENTE: 1 ceapă curățată • 1 legătură de legume pentru supă, tăiate cuburi • 1,8 kg pulpă de mistreț, dezosată • 2 frunze de dafin • 2 rămurele de cimbru • 1 crenguță de rozmarin • 1 sticlă de vin roșu • ⅓ cană oțet foarte concentrat • 4 linguri de unt • sare • piper proaspăt măcinat • sucul și coaja de la o portocală • 1 lingură gem amărui de portocală • ¾ ceașcă smântână • praf pentru îngroșarea sosului, de culoare închisă

MOD DE PREPARARE: Tăiați ceapa în rondele subțiri. Spălați carnea și puneți-o la fiert. Adăugați inelele de ceapă, legumele de supă, frunzele de dafin, 1 crenguță de cimbru și una de rozmarin, apoi turnați deasupra vinul roșu și oțetul. Lăsați carnea la marinat timp de 2-3 zile, timp în care o întoarceți frecvent de pe o parte pe alta. Apoi uscați și frigeți carnea pe toate părțile în unt încins și asezonați-o cu sare și piper. Strecurați marinata. Fierbeți înăbușit carnea, circa 2½–3 ore. Stropiți foarte des cu marinata combinată cu 1 cană de apă fierbinte. Scoateți carnea din zeamă și înveliți-o în folie de aluminiu. Mai lăsați sosul puțin pe foc ca să mai scadă, adăugați sucul, coaja de portocală, gemul de portocală și smântâna și mențineți vasul pe foc pentru a se îngroșa. Adăugați pentru îngroșare produsul special. Presărați cimbrul rămas.

La acest preparat se potrivesc varza de Bruxelles și castanele glasate.



Sos de piper cu spinare de miel

INGREDIENTE: 700 g spinare de miel dezosată • sare • 3 linguriţe piper zdrobit mare • 2 linguri ulei de măsline • 100 g unt rece • 4 rămurele cimbru • ½ cană de zahăr • 1 legătură de morcovi tineri • 2 gulii • 12 cepe mici • 1⅔ cubuleţ concentrat de zeamă din carne de miel • piper proaspăt, măcinat mare • 1 legătură pătrunjel

MOD DE PREPARARE: Frecaţi bine carnea cu sare şi piper, apoi prăjiţi-o pe toate părţile în ulei încins. Scoateţi carnea din tigaie şi lăsaţi-o la răcit. Tapetaţi o folie de aluminiu cu puţin unt, puneţi carnea împreună cu rămurelele de cimbru şi înveliţi-o. Curăţaţi legumele şi tăiaţi-le bucăţele; fierbeţi-le unele după altele în apă cu sare, până ce devin moi, apoi clătiţi-le cu apă foarte rece şi scurgeţi-le. Puneţi carnea învelită, în apa clocotită, daţi vasul la o parte de pe foc şi lăsaţi-l să stea aşa circa 8 minute. Fierbeţi înăbuşit bulionul de carne de berbec, până ce scade la jumătate. Cu un blender amestecaţi în sos untul tăiat bucăţele. Adăugaţi legumele. Condimentaţi din belşug cu sare şi piper şi garnisiţi cu pătrunjel tocat. Scoateţi carnea din folie şi tăiaţi-o felii subţiri pe diagonală.

Ca garnitură se potrivesc cartofii copţi cu cimbru, rozmarin şi frunze de dafin.

Pastă de măsline, unt şi cimbru, cu miel

INGREDIENTE: 12 cotlete de miel • 1 ardei roşu iute • 1 crenguţă de rozmarin • 6 crenguţe de cimbru • 4 căţei de usturoi • 8 linguri ulei de măsline • 7 g unt moale • 7 g măsline negre, fără sâmburi • ½ linguriţă coajă de lămâie rasă, de la un fruct netratat chimic • 1 lingură de pătrunjel tocat • sare • piper proaspăt măcinat

MOD DE PREPARARE: Spălaţi şi uscaţi cotletele de miel. Tăiaţi în bucăţele ardeiul iute, rozmarinul şi jumătate din cimbru. Tăiaţi felii 2 căţei de usturoi. Amestecaţi totul cu ulei de măsline şi tapetaţi carnea, pe ambele părţi. Lăsaţi-o deoparte cam 12-24 ore. Între timp bateţi untul până ce devine spumos. Tăiaţi măslinele cubuleţe. Amestecaţi untul cu măslinele, coaja de lămâie, pătrunjelul, restul de usturoi tocat şi frunzele de cimbru rămase, apoi condimentaţi cu sare şi piper. Din această compoziţie formaţi un rulou ce se înveleşte într-o hârtie cerată şi daţi-l la rece. Frigeţi cotletele de miel pe ambele părţi în ulei încins, circa 2 minute. Tăiaţi feliuţe untul şi serviţi-l pus deasupra fiecărui cotlet.

Ca garnitură la acest preparat se recomandă tocăniţa, dovleceii prăjiţi sau salata mixtă, alături de o baghetă crocantă.

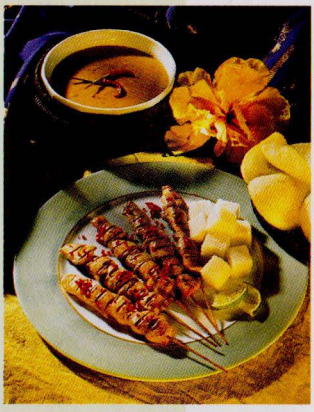
Pui gătit cu curry

INGREDIENTE: 1 pui • sos de pește • 2 linguri de pastă galbenă de curry • 2 linguri de zahăr (de palmier sau brun) • 2 căni lapte de cocos • 1 praf de șofran • 4 frunze de dafin • 1 ardei roșu iute, tocat • 12 cepe albe mici, curățate • 1 ananas tânăr • 2 crenguțe de citronelă • sare • chimion • 1 lingură de boabe de piper roșu

MOD DE PREPARARE: Porționați puiul în 12 bucăți care se spală și se usucă. Așezați bucățile pe un platou și stropiți-le cu sos de pește. Între timp amestecați pasta de curry cu zahărul și adăugați 1 cană lapte de cocos călduț, până ce obțineți o pastă omogenă. Adăugați restul de lapte de cocos, șofranul, frunzele de dafin și ardeiul iute. Tăiați jumătăți usturoiul și cepele, pe lungime, apoi adăugați-le împreună cu bucățile de pui la compoziția pe bază de lapte de cocos. Dați la foc mic circa 10 minute. Decojiți ananasul și tăiați-l bucățele, iar partea inferioară a citronelei tăiați-o felii subțiri. Adăugați la pui ananasul și citronela și lăsați la foc circa 25 minute. Asezonați curry cu sos de pește, sare, chimion și boabe de piper roșu.

Curry de pui merge foarte bine cu garnitură de orez.

Sos de arahide pentru frigărui



INGREDIENTE: 450 g piept de pui • 2 cepe curățate • 3 căței de usturoi curățați • 1 linguriță de ghimbir tocat • 4-6 linguri sos de soia dulce • piper proaspăt măcinat • ulei de arahide • ulei de susan de culoare închisă • 3 șalote curățate • 2 linguri ulei de soia • 1 cană de arahide • 1 lingură de Samba Oleic (pastă chinezească foarte condimentată) • 1 lingură sos de soia • 1 linguriță de zahăr • sare • 2 linguri de oțet foarte concentrat • 1 ardei roșu iute, tocat • 1 lămâie tăiată felii • bețe de lemn speciale pentru frigărui

MOD DE PREPARARE: Spălați carnea și tăiați-o cuburi de circa 2,5 cm fiecare. Tocați mărunt ceapa și usturoiul. Puneți deoparte jumătate din cantitatea de usturoi. Amestecați ceapa, usturoiul, ghimbirul și sosul de soia. Condimentați din belșug cu piper și lăsați carnea să stea aici circa 2-4 ore. Puneți cam 5 bucăți de carne pe fiecare băț de frigăruie. Încingeți într-un vas puțin ulei și prăjiți frigăruile pe toate părțile, circa 8 minute, până ce devin aurii. Stropiți cu câteva picături de ulei de susan. Tăiați mărunt șalota și prăjiți-o împreună cu restul de usturoi, în uleiul de soia încins. Adăugați 1 cană de apă, untul de arahide, pasta Samba Oleic, sosul de soia, zahărul, puțină sare și oțetul concentrat și amestecați până la omogenizare. Dați într-un clocot. Presărați cu puțin ardei iute și serviți-o cu felii de lămâie și cu sos.

O bună garnitură pentru acest preparat ar fi biscuiții crocanți din orez.

Sos de muştar cu chifteluţe de pui

INGREDIENTE: 450 g piept de pui • 1 pachet de condimente pentru carne tocată • ½ cană brânză proaspătă, foarte grasă • puţină coajă rasă de lămâie • ulei din germeni Mazola • 4 şalote curăţate • 2/3 cană bulion de pasăre • 2/3 cană smântână • 3 linguri muştar măcinat mare • praf incolor pentru îngroşat sosul • sare • piper proaspăt măcinat • suc de lămâie

MOD DE PREPARARE: Spălaţi carnea, uscaţi-o şi daţi-o prin maşina de tocat. Amestecaţi cu condimentele, brânza foarte grasă şi coaja de lămâie. Din această compoziţie faceţi circa 8 chiftele, cu palmele ude. Încingeţi într-o tigaie puţin ulei din germeni şi prăjiţi chiftelele pe toate părţile, până ce se rumenesc.

Pentru sos, tocaţi fin şalotele şi prăjiţi-le în untură, până când devin maronii. Adăugaţi zeama de carne şi smântâna şi lăsaţi puţin compoziţia pe foc, să se îngroaşe. Adăugaţi muştarul amestecând şi, după gust, mai îngroşaţi puţin sosul cu produsul special. Asezonaţi cu sare, piper şi suc de lămâie.

O garnitură binevenită s-ar obţine din felii de gulie şi morcovi tineri, fierte înăbuşit.

Sos-cremă de praz cu ruladă de curcan

INGREDIENTE: 2 bucăți de praz • bază pentru sosuri Fondor • 4 șnițele de curcan • 1 amestec de condimente • ½ cană brânză proaspătă, foarte grasă • 2 linguri ulei de floarea soarelui • 2 linguri de vin alb • ¾ cană smântână • 1 pachet supă-cremă de praz • nucșoară proaspăt măcinată

SUGESTIE:
Acest preparat se poate realiza și cu aceeași cantitate de ciuperci și cu supă-cremă de ciuperci, în loc de praz.

MOD DE PREPARARE: Tăiați partea mai deschisă a prazului în felii subțiri. Spălați prazul bine și fierbeți-l 2 minute în puțină apă cu baza pentru sos Fondor. Scurgeți printr-o strecurătoare, păstrând 1½ cană de zeamă. Spălați șnițelele și uscați-le. Presărați cu amestecul de condimente și cu brânză. Presărați jumătate din cantitatea de praz și preparați rulouri care se fixează cu bețișoare de lemn sau cu sfoară pentru bucătărie. Încălziți cuptorul la 200°C. Prăjiți ruladele în ulei încins, circa 5 minute. Apoi turnați deasupra zeama de legume, vinul alb și smântâna. Adăugați supa-cremă de praz și puțină nucșoară. Dați ruladele la cuptor, circa 20 minute. Presărați apoi prazul rămas și mai lăsați în cuptor încă 20 minute.
Preparatul merge foarte bine cu cartofi noi.

Sos de muştar şi hasmaţuchi cu curcan împănat

INGREDIENTE: 3 linguri seminţe de pin • 1 cană de caise uscate, mărunţite • 1 legătură de pătrunjel • 4 linguri de muştar macrogranular • 7 linguriţe de oţet foarte concentrat • 2 linguri de pesmet • 1 ou • 900 g piept de curcan • 1 legătură legume pentru supă, tăiate cuburi • 1 legătură de cimbru • 1 ceaşcă vin alb • 1 linguriţă piper măcinat mare • sare • 4 linguri de unt • 3 cești zeamă de carne • ¾ ceaşcă smântână • praf pentru îngroşat sosul de culoare deschisă • 1 legătură de hasmaţuchi

MOD DE PREPARARE: Prăjiţi puţin seminţele de pin şi lăsaţi câteva dintre ele deoparte. Amestecaţi cu caisele, pătrunjelul, 2 linguri de muştar, 1 linguriţă de oţet, pesmetul şi oul. Despicaţi din loc în loc carnea şi umpleţi-o cu acest amestec, apoi prindeţi-o cu o scobitoare. Amestecaţi legumele pentru supă cu cimbrul tocat mare, vinul alb, piperul şi oţetul rămas. Marinaţi pieptul de curcan circa 3-5 ore. Uscaţi carnea şi strecuraţi marinata. Săraţi carnea şi rumeniţi-o în unt. Turnaţi deasupra zeama şi marinata. Ţineţi pe foc circa 60-70 minute. Înveliţi carnea într-o folie de aluminiu. Continuaţi să fierbeţi zeama cu muştarul rămas şi cu smântâna, până ce mai scade puţin. Amestecaţi praful pentru îngroşat sosul şi adăugaţi hasmaţuchi. Tăiaţi felii carnea şi presăraţi-o cu restul seminţelor de pin. Se recomandă garnitura de morcovi tineri, fulgi de zahăr şi cartofi.

Sos de ciuperci în vin roşu pentru curcan

INGREDIENTE: 4 bucăți de carne de curcan • sare • piper proaspăt măcinat • 4 felii de bacon • 1 linguriță pastă de roșii • 4 linguri pătrunjel tocat • ulei din germeni • 4 cepe roșii, curățate • 1 cățel de usturoi, curățat • 4 linguri de unt • 1½ ceașcă ciuperci de cultură, mici • 1 cană de vin roșu • 1 pachet mare de sos pentru carne de pasăre

MOD DE PREPARARE: Spălați carnea și ștergeți-o pentru a o usca. Condimentați cu sare și piper. Fiecare bucată se acoperă cu o felie de bacon. Deasupra întindeți pasta de roșii și presărați pătrunjel. Împăturiți o dată șnițelul și prindeți-l cu o scobitoare. Rumeniți pe ambele fețe în ulei încins. Tăiați ceapa felii subțiri. Tocați mărunt usturoiul. Ambele se fierb înăbușit în unt. Spălați ciupercile și tăiați-le felii subțiri, apoi adăugați-le la ceapă și mai lăsați puțin la fiert. Adăugați vinul roșu și aceeași cantitate de apă și fierbeți circa 5 minute. Amestecați pudra pentru sos și mai fierbeți câteva minute. Savuroasa salată de cartofi se potrivește foarte bine ca garnitură pentru acest preparat.

Sos de prune uscate şi coriandru cu piept de raţă marinat

INGREDIENTE: 2 căţei de usturoi curăţaţi • 7 linguri sos de soia • 7 linguri vin de Xeres sec • 7 linguri de miere • 2 bucăţi piept de raţă, tăiate fileuri • 2 linguri ulei de floarea soarelui • 1 lingură ulei de arahide • 4 seminţe de coriandru, zdrobite • cuişoare măcinate • scorţişoară • 3 linguri de oţet aromat • 1 lingură suc de lămâie • 4-5 linguri pastă de prune • sare • piper proaspăt măcinat • 4 kiwi coapte, decojite

MOD DE PREPARARE: Stoarceţi prin presare usturoiul. Amestecaţi-l cu sosul de soia, vinul de Xeres şi mierea. Spălaţi carnea, uscaţi-o prin ştergere şi aşezaţi-o împreună cu marinata într-o pungă pentru congelator. Lăsaţi-o 24 ore. Încingeţi uleiul, condimentaţi cu sare şi piper fileurile de carne şi prăjiţi-le pe partea cu piele, circa 5 minute. Întoarceţi-le şi puneţi-le în cuptorul încins la 160°C, timp de circa 15-20 minute. În uleiul de arahide prăjiţi puţin coriandrul şi adăugaţi puţin câte puţin usturoiul pasat, scorţişoara, oţetul, sucul de lămâie şi pasta de prune. Lăsaţi compoziţia pe foc, până scade căpătând consistenţa unei creme. Tăiaţi felii carnea şi kiwi.

La acest preparat se potriveşte garnitura de găluşte din cartofi, fierte.

Sos de portocale cu rață friptă

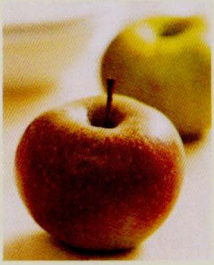
INGREDIENTE: 1 rață de circa 2 kg • sare • piper proaspăt măcinat • 1 legătură de cimbru • 4 linguri de unt • 3¼ cești zeamă de carne de rață • 4 cepe roșii, tocate • 1 legătură legume pentru supă, tăiate cuburi • 3 portocale netratate chimic • 6 fructe de kumquat (Fortunella japonica) • praf pentru îngroșat sosul de culoare închisă • 2 linguri lichior de portocale

MOD DE PREPARARE: Tăiați rața în 8-12 bucăți, spălați-o și uscați-o prin ștergere. Frecați cu sare și piper. Rupeți frunzele de dafin de pe crenguțe. Încingeți cuptorul până la 175°C. Frigeți carnea de rață în unt încins, apoi fierbeți-o înăbușit circa 30 minute. Adăugați 1 cană de apă fierbinte, cimbru, jumătate din zeamă, cepele și legumele și mai lăsați pe foc încă 30 minute. Spălați și uscați portocalele; decojiți-le și stoarceți 2 dintre ele. Înjumătățiți fructele de kumquat și scoateți-le sâmburii. Fierbeți coaja de portocală într-un pic de suc, până ce se înmoaie. Adăugați sucul de portocală și zeama rămasă peste carnea de rață și lăsați la foc încă 40-50 minute. Scoateți bucățile de carne de rață și înveliți-le în folie de aluminiu. Strecurați sosul. Adăugați kumquat și lăsați să scadă puțin; legați sosul cu praful pentru sos. Asezonați cu sare și piper. Adăugați coaja de portocală, bucățile de portocală și lichiorul, apoi bucățile de carne de rață, și mai dați totul într-un clocot. Ca garnitură se potrivește orezul sălbatic cu varză de Bruxelles.

Sos de mere şi Calvados cu piept de bibilică

INGREDIENTE: 4 bucăţi piept de bibilică, cu pielea scoasă • 2 linguri unt topit • sare • piper proaspăt măcinat • 1 linguriţă de rozmarin proaspăt • 2 linguri de unt • 2 mere • 4 cepe curăţate • 1 2/3 cană zeamă de carne de pasăre • 3 linguri de Calvados • 4 linguri de frişcă

MOD DE PREPARARE: Spălaţi carnea şi uscaţi-o prin ştergere. Amestecaţi untul cu sare, piper şi rozmarin şi frecaţi pieptul de bibilică cu această compoziţie. Încingeţi untul şi rumeniţi pieptul de bibilică pe ambele părţi, circa 1 minut. Scoateţi carnea şi înveliţi-o în folie de aluminiu. Tăiaţi în sferturi merele, curăţaţi-le de coajă şi scoateţi sâmburii. Tăiaţi în cubuleţe mici un sfert de măr, iar restul tăiaţi-l în bucăţi mai mari. Tăiaţi ceapa felii subţiri. Tocaţi mărunt o jumătate dintr-o ceapă, amestecaţi cu cubuleţele de măr şi lăsaţi deoparte.



Fierbeţi înăbuşit în grăsime cepele şi merele, până ce se înmoaie. Adăugaţi zeama de pasăre şi lăsaţi pe foc să scadă până la circa o treime. Pasaţi cu un mixer şi asezonaţi cu Calvados, sare şi piper. Adăugaţi carnea, ceapa rămasă şi cuburile de măr şi lăsaţi să fiarbă înăbuşit circa 3 minute. Aranjaţi carnea pe farfurii încălzite şi amestecaţi frişca în sos. Serviţi cu mămăliguţă sau găluşte de griş.

Sos de ienupăr cu prepeliță friptă

INGREDIENTE: 8 prepelițe • ½ baghetă • 200 g bacon marmorat • sare • piper proaspăt măcinat • 2 crenguțe de rozmarin • 4 fire de pătrunjel • ½ legătură de frunze de dafin proaspete • 2 linguri ulei de măsline • 6 linguri de unt • 1⅔ cană zeamă de carne de pasăre • 3 boabe de ienupăr măcinate

MOD DE PREPARARE: Spălați și uscați prepelițele. Tăiați bagheta în 6 felii de câte 2 cm grosime. Îndepărtați zgârciurile și pielea de la bacon și tăiați-l de-a lungul, în felii de dimensiunea unui deget. Încingeți cuptorul la 190°C. Asezonați prepelițele, pe interior și pe exterior, cu sare și piper. Umpleți-le abdomenul cu rozmarin și pătrunjel. Puneți pe un băț lung, pentru frigărui, baconul, frunzele de dafin, feliile de pâine și prepelițele. Încingeți într-o tigaie uleiul împreună cu 2 linguri de unt și rumeniți frigăruile de prepeliță pe toate părțile. Lăsați-le în cuptor circa 20 minute, până ce sunt gata. Luați din zeama lăsată de carne și turnați deasupra sa, deseori. Scoateți prepelițele din cuptor și înveliți-le în folie de aluminiu. Turnați zeama de carne de pasăre peste grăsimea rămasă de la cuptor și fierbeți-o până ce scade puțin, apoi îngroșați cu untul rămas. Asezonați cu sare, piper și boabele de ienupăr. Frigeți prepelițele circa 2 minute și serviți-le cu sos de ienupăr.

Sos de roşii şi anghinare cu iepure

INGREDIENTE: 1 iepure curăţat • sare • piper proaspăt măcinat • 4 anghinare • suc de lămâie • 600 g roşii • 2 morcovi curăţaţi • 1 tulpină de ţelină • 2 cepe curăţate • 4 linguri de unt • 6 căţei de usturoi, zdrobiţi în coajă • 2 crenguţe de cimbru • 1 crenguţă de rozmarin

MOD DE PREPARARE: Tăiaţi iepurele în 8 bucăţi care se spală şi se usucă. Asezonaţi cu sare şi piper. Separaţi părţile tari şi bucăţelele de lemn de la anghinare. Smulgeţi vârfurile frunzelor rămase. Scobiţi cu o lingură sau cu un cuţit. Tăiaţi anghinarea sferturi şi puneţi-o imediat în apă rece cu lămâie. Curăţaţi roşiile de părţile fibroase şi mărunţiţi-le. Tăiaţi în lung morcovii şi ţelina, în bucăţi de circa 5 cm. Tocaţi mare ceapa. Încingeţi cuptorul la 160°C. Ungeţi cu unt moale o tigaie şi aranjaţi în aceasta carnea de iepure, legumele, ceapa, usturoiul şi condimentele. Puneţi-o în cuptorul încins în prealabil, circa 1½ oră. Stropiţi preparatul din când în când cu apă. Întoarceţi periodic carnea de iepure de pe o parte pe alta şi turnaţi deasupra din grăsimea lăsată în tavă. Înveliţi carnea în folie de aluminiu. Amestecaţi bine sosul şi încălziţi carnea în acest amestec.

O garnitură potrivită pentru acest preparat sunt tăiţeii laţi.

Sos mexican cu curcan

INGREDIENTE: 1 curcan de circa 3,5 kg • sare • piper proaspăt măcinat • 5 linguri unt moale • 1 ardei iute Chipotle • 3 anșoa condimentate • 8 chili mulato • 1 ardei iute pasillas • 1 ceapă tocată • 5 căței de usturoi tocați • 110 g grăsime animală • 4 roșii mărunțite • 1 banană mică • 3½ linguri de migdale decojite • 5 linguri de arahide • 3½ linguri de semințe de dovleac • 5 linguri de stafide • 5 linguri de prune uscate fără sâmburi • 2 căni zeamă de carne de pasăre • 1 tortilla • ½ baghetă tare • chimion • praf de anason • scorțișoară • ienibahar • coriandru măcinat • 50-60 g ciocolată • zahăr

MOD DE PREPARARE: Frecați curcanul atât la interior, cât și pe exterior cu unt, apoi presărați-l cu sare și piper. Frigeți-l 2½–3 ore în cuptorul încins la 200°C. Întoarceți-l de mai multe ori și turnați deasupra zeama lăsată de carne. Lăsați ardeii iuți să se înmoaie în apă călduță, circa 50 minute, apoi tăiați-i bucățele. Căliți ceapa și usturoiul în grăsime încinsă, adăugați roșiile, banana, migdalele, arahidele, semințele de dovleac, stafidele, prunele uscate, ardeii iuți și 1¼ cană de zeamă de carne, apoi lăsați să fiarbă încet 15 minute, neacoperite. Frigeți bine Tortilla într-o tigaie fără grăsime. Mărunțiți bagheta. Adăugați ambele produse la sos, lăsați pe foc să dea într-un clocot, apoi pasați și strecurați. Asezonați sosul, după gust, cu praf de condimente și adăugați ciocolata, lăsând-o să se topească în sos. Asezonați cu sare, piper și zahăr. Puteți subția sosul cu zeama de carne rămasă.

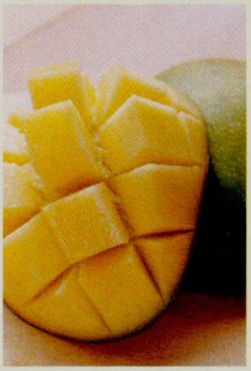
Sosuri pentru peşte şi fructe de mare

În apă peștele înoată cu voioșie, așa că, de ce nu ar „înota" și într-un sos subțire, pentru a ne satisface cele mai rafinate gusturi? Peștele, în special cel de apă sărată, este foarte sănătos. Fructele de mare au un gust deosebit și pot fi preparate repede, într-o mare varietate de feluri. Ce ați prefera: creveți cu sos de unt sau somon cu sos de măcriș? Vă amintiți grătarele din tinerețe cu hering afumat? Veți găsi aici rețeta. De asemenea, veți găsi în aceste pagini cele mai rafinate sosuri, atât pentru specii comune de pește de apă sărată, cât și pentru știucă, biban, ton, sardele, biban de mare, calmar, midii și, bineînțeles, mult îndrăgiții creveți.

Sos de mango și mentă cu frigărui de cod

INGREDIENTE: 800 g file de cod • frunze de dafin • 1 lămâie netratată chimic • 8 linguri ulei de măsline • sare • piper proaspăt măcinat • 6 lujeri mentă • 1 mango • ½ cană suc de maracuja • 1 linguriță piper roșu zdrobit

MOD DE PREPARARE: Spălați și ștergeți peștele. Tăiați-l în cuburi de aproximativ 6 cm fiecare și înșirați-le pe frigărui, alternând cu frunze de dafin. Spălați lămâia cu apă fierbinte, ștergeți-o, decojiți-o și stoarceți sucul. Amestecați jumătate din sucul de lămâie cu jumătate din ulei. Adăugați sarea și piperul. Ungeți peștele cu acest amestec. Încingeți uleiul rămas într-o tigaie; prăjiți frigăruile circa 10 minute pe fiecare parte. Tăiați menta în fâșii înguste. Decojiți mango, scoateți sâmburii, încălziți-l în nectar, apoi pasați-l. Amestecați-l cu menta, sarea, piperul, sucul de lămâie, coaja de lămâie și piperul roșu zdrobit. Acest preparat merge foarte bine alături de orezul bogat condimentat (cu curry).



Sos de roşii şi tarhon cu cod

INGREDIENTE: 800 g file de cod • suc de lămâie • sare cu aromă de verdeață • piper proaspăt măcinat • 3 linguri unt • 2 șalote tocate • 1 cățel usturoi, mărunțit • 2 linguri mărar • ½ cană vin alb • 2 frunze de dafin • 1 conservă de roșii pentru pizza • 2 linguri pastă de roșii • 2 roșii decojite, cu semințele înlăturate • 4 linguri tarhon tocat • 2 linguri ulei de măsline • 1¼ cană mazăre congelată

MOD DE PREPARARE: Spălați și ștergeți peștele. Ungeți-l cu suc de lămâie, sare și piper. Tăiați-l în 8 bucăți. Topiți 2 linguri de unt într-un vas, adăugați șalotele, usturoiul, mărarul, vinul și frunzele de dafin și lăsați să dea într-un clocot. Puneți peștele în suc, acoperiți vasul și lăsați-l la foc mic circa 8-10 minute. Scoateți peștele și înveliți-l în folie de aluminiu. Strecurați sosul. Adăugați roșiile pentru pizza și pasta de roșii și lăsați pe foc până ce se îngroașă. Tăiați roșiile în fâșii înguste și adăugați-le în sos. Asezonați cu sare cu aromă de verdeață, piper, tarhon și ulei pentru prăjit. Țineți mazărea la foc mic, în puțină apă sărată cu unt.

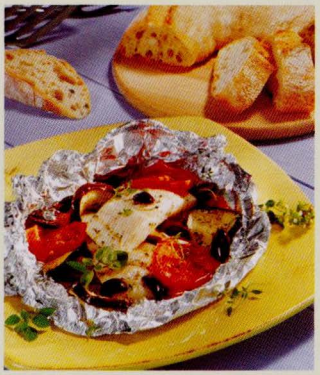
La acest preparat se potrivesc tăițeii amestecați cu unt.

Sos de măsline și oregano cu cod

SUGESTIE:
Preparatul poate fi făcut și la grătar. În acest caz, lăsați folia de aluminiu desfăcută, nu bine strânsă în jurul peștelui, ca în rețeta precedentă.

INGREDIENTE: 800 g cod • suc de lămâie • sare cu aromă de usturoi • sare • piper proaspăt măcinat • 8 linguri ulei de măsline • 4 linguri suc de portocale • 1 cățel de usturoi, tocat • 4 linguri frunze proaspete de oregano • 4 roșii • 1 vânătă • 4 crenguțe de cimbru • 12 măsline negre, fără sâmburi

MOD DE PREPARARE: Spălați și ștergeți peștele. Ungeți-l cu suc de lămâie, sare și piper. Ungeți cu ulei pentru gătit 4 folii de aluminiu. Amestecați uleiul rămas cu sucul de portocală, frunzele de oregano și usturoiul. Asezonați cu sare și piper. Încingeți cuptorul la 200°C. Spălați și curățați roșiile și vânăta, îndepărtând cotoarele, tăiați-le în felii și înveliți-le în folie de aluminiu. Tăiați fâșii măslinele. Adăugați peștele, cimbrul și măslinele peste legume. Turnați deasupra uleiul asezonat și strângeți folia de aluminiu în jurul lor. Dați la cuptor, timp de circa 20-30 minute. Baghetele proaspete se potrivesc acestui preparat.



Sos de coriandru şi lămâie cu frigărui de peşte

INGREDIENTE: 570 g file de biban oceanic • 450 g plătică • 2 linguri ulei de floarea soarelui • 2 linguri vin sec de Xeres • 3 linguri sos de pește • 2 linguri sos de soia dulce • 4 linguri sos de soia sărat • 1 cățel de usturoi, tocat • 1 linguriță semințe de coriandru • ½ linguriță șofran de India • 1 ardei roșu iute, mărunțit • sucul și coaja de la o lămâie verde • 2 șalote tocate • 2 linguri unt • 1 ceașcă zeamă de pește • 1 lingură amidon pentru sosuri albe • 225 g brânză Mascarpone • sucul de la o lămâie • sare • piper proaspăt măcinat • zahăr

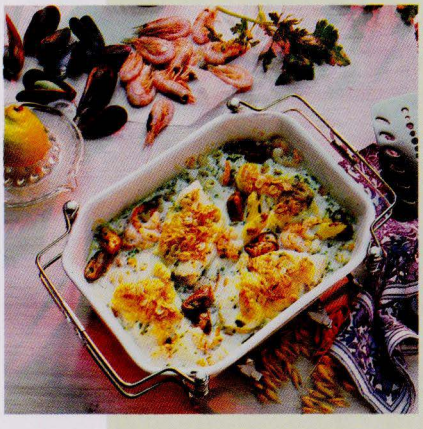
MOD DE PREPARARE: Spălați și uscați peștele. Tăiați bibanul oceanic în cuburi. Amestecați uleiul cu vinul, sosul de pește, sosul de soia, usturoiul, coriandrul, șofranul, ardeiul iute și sucul de lămâie. Turnați amestecul peste fileurile de plătică, rulați-le și tăiați-le pe mijloc. Pe 4 bețe de frigăruie, înfigeți alternativ cuburile de biban și rulourile de plătică. Așezați frigăruile într-un vas termorezistent și adăugați marinata. Lăsați deoparte timp de 30 de minute. Încingeți cuptorul la 175°C. Puneți vasul la cuptor circa 10-15 minute. Căliți șalotele în unt încins, adăugați zeama de pește și lăsați să scadă. Adăugați brânza Mascarpone, amidonul, sucul și coaja de lămâie. Asezonați cu sare, piper și zahăr, după gust. Așezați peștele pe farfurii și deasupra turnați sosul fierbinte.

SUGESTIE:
Pentru frigărui poate fi folosit orice sortiment de pește cu pielea tare sau creveți. În funcție de preferințele fiecăruia, în alcătuirea frigăruilor puteți folosi legume prefierte, cum ar fi morcovii, vinetele, dovleceii, ceapa și roșiile crude, care vor alterna cu peștele.

Peşte la caserolă

INGREDIENTE: 450 g cod • 3 linguri unt topit • 3 linguri fulgi de ovăz • 1 ceașcă bucăți de sparanghel fiert • 1 cană bucăți de sparanghel • ½ ceașcă crabi de Groenlanda • 1 ceașcă de midii • 3 linguriţe fulgi de ovăz, instant • ¼ ceașca zeamă de sparanghel • ½ cană smântână • sare • piper proaspăt măcinat • 4 linguri pătrunjel tocat • 1 cană cașcaval Emmentaler ras • bucățele de unt

MOD DE PREPARARE: Spălați și ștergeți peștele. Ungeți o tavă cu ulei și presărați 1 linguriță de ovăz. Tăiați peștele în bucăți de mărimea unei înghițituri. Așezați în tavă sparanghelul, crabii și midiile. Încingeți cuptorul la 200°C. Topiți untul rămas și amestecați-l cu fulgii instant de ovăz. Adăugați zeama de sparanghel și smântâna, apoi asezonați după gust, adăugând sare, piper și pătrunjel. Turnați sosul peste pește și deasupra presărați restul de ovăz, brânza și untul. Coaceți circa 15-20 minute, în cuptorul preîncălzit, până ce se rumenește.



O garnitură recomandată pentru acest preparat este salata de castraveciori cu smântână și mult mărar tocat.

Sos de roșii și boia de ardei dulce cu cod

INGREDIENTE: 4 fileuri de cod • 1 linguriță suc de lămâie • 1 cană roșii • 5 linguri Ajvar (pastă din boia de ardei dulce, gata preparată) • 1 linguriță sos de soia • 1 linguriță pastă de tomate • acid oleic Samba • zahăr • sare • piper proaspăt măcinat • 2 linguri unt

MOD DE PREPARARE: Clătiți și uscați codul. Așezați-l într-o tavă, deasupra picurați sucul de lămâie, acoperiți cu folie de aluminiu și lăsați la rece, în frigider, aproximativ 20 minute. Decojiți roșiile, tăiați-le în sferturi și înlăturați semințele. Mărunțiți sferturile de roșie și pasați-le cu ajutorul unui mixer, împreună cu pasta de boia de ardei dulce gata preparată, sosul de soia și pasta de roșii. Asezonați după gust cu acid oleic, zahăr, sare și piper. Într-o tigaie mare încingeți untul și puneți fileul de cod. Acoperiți tigaia cu un capac și lăsați peștele să fiarbă înăbușit, la foc mic. Întoarceți-l o dată pe cealaltă parte. Cu aproximativ 2 minute înainte de a fi gata, îndepărtați capacul și lăsați vasul pe foc, neacoperit. Sărați și piperați codul; serviți-l cu pastă de roșii rece. Merge foarte bine servit cu felii de pâine albă, tare, unse cu unt de usturoi.

SUGESTIE:
Cald și rece la un loc. Un sos de roșii cu Ajvar – piure din boia de ardei dulce, cumpărat gata preparat – alături de peștele fierbinte.

Hering murat la grătar

INGREDIENTE: 900 g hering semipreparat • 6 linguri făină • sare • piper proaspăt măcinat • ulei de floarea soarelui • ½ cană ceapă roșie, curățată • 35 g ghimbir ras • 2 ardei iuți, tăiați rondele • 1 cană cidru tare • 5 linguri oțet foarte concentrat • 10 boabe de ienupăr, zdrobite • 3 linguriță semințe de coriandru • 1-2 linguri zahăr nerafinat

MOD DE PREPARARE: Spălați și ștergeți peștele. Amestecați făina cu sare și mult piper. Dați peștele prin acest amestec. Rumeniți-l pe ambele părți, în ulei încins. Înlăturați surplusul de grăsime prin tamponare cu prosoape de hârtie. Apoi așezați peștele într-o tavă largă. Tăiați ceapa rondele.

Fierbeți circa 3 minute împreună cu ghimbirul, ardeiul iute, cidrul tare, oțetul superconcentat, 1 cană de apă, boabele de ienupăr, coriandrul, sare și puțin zahăr. Asezonați cu sare, piper și zahăr și turnați peste hering, după ce s-a răcit puțin. Lăsați la rece 1-2 zile, neacoperit. La acest preparat merg foarte bine cartofii prăjiți și salata verde.

Halibut marinat

INGREDIENTE: 2 fileuri de halibut (Hippoglossus stenolepis) • sare • piper proaspăt măcinat • 2 lămâi netratate chimic • 1 cățel de usturoi, curățat • 1 legătură pătrunjel • 6 linguri ulei de măsline • 6 linguri unt • 5 șalote curățate • 2 linguri capere mici

MOD DE PREPARARE: Spălați și ștergeți peștele. Frecați-l cu sare și piper. Spălați lămâile cu apă fierbinte și ștergeți-le. Decojiți o lămâie și stoarceți-o. Tăiați felii subțiri cealaltă lămâie. Zdrobiți usturoiul prin presare. Amestecați cu sucul de lămâie, coaja de lămâie, pătrunjelul tocat și 3 linguri ulei. Stropiți peștele cu acest amestec și apoi așezați-l într-o tavă. Topiți untul și rumeniți puțin șalotele. Adăugați uleiul rămas și caperele. Așezați feliile de lămâie pe feliile de pește, iar deasupra turnați șalotele cu grăsimea. Lăsați să se răcească în frigider circa 2 ore, neacoperit. Încingeți cuptorul la 200°C și gătiți peștele circa 20-25 minute, la foc moale.

La acest preparat puteți servi pâine albă italienească și salată de rugola cu usturoi.

Sos-cremă de brânză cu somon

INGREDIENTE: 600 g file de somon • suc de lămâie • sare • piper proaspăt măcinat • 450 g roșii • 2 cepe curățate • 2 căței de usturoi, curățați • 4 linguri unt • 4 linguri pătrunjel tocat • 1 linguriță cimbru proaspăt • 1 linguriță măghiran proaspăt • unt • 60 g pesmet • 100 g brânză Pecorino, rasă • ½ cană Crème Fraîche • ¾ cana smântână

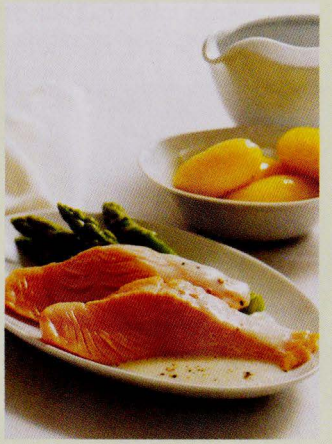
MOD DE PREPARARE: Spălați și ștergeți peștele, apoi tăiați-l bucăți mari. Turnați peste pește sucul de lămâie, apoi presărați sare și piper. Spălați roșiile și îndepărtați părțile fibroase. Tăiați-le felii groase. Tăiați ceapa rondele. Tocați mărunt usturoiul. Încingeți cuptorul la 200°C. Tapetați o tavă cu unt din belșug. Așezați în tavă roșiile tăiate felii, ceapa, usturoiul și verdeața. Presărați sare și piper. Deasupra ingredientelor așezați peștele. Amestecați pesmetul cu jumătate din cantitatea de brânză, sare și piper. Împrăștiați acest amestec peste bucățile de pește. Încălziți restul de brânză împreună cu Crème Fraîche și smântâna. Asezonați, adăugând sare și piper. Turnați sosul deasupra peștelui și dați la cuptor circa 15-20 minute, până când se rumenește.

Merge foarte bine alături de un castron mare cu salată și sos de verdeață.

Sos de sparanghel verde cu somon

INGREDIENTE: 330 g sparanghel verde • 2 căni zeamă de legume • 1 cană smântână • 2 linguri smântână cu conținut mare de grăsime • ⅓ cană vin alb sec • sare • piper proaspăt măcinat • suc de lămâie • 1,3 kg file de somon

MOD DE PREPARARE: Decojiți doar partea inferioară a sparanghelului. Înlăturați vârfurile. Fierbeți sparanghelul circa 4 minute în zeama de legume fierbinte, apoi scoateți-l și scurgeți-l. Tăiați restul lujerului de sparanghel în bucățele pe care le fierbeți în zeama de legume, până ce se înmoaie, apoi le scoateți și le pasați. Amestecați cele două feluri de smântână cu vinul alb. Adăugați piureul de sparanghel și asezonați după gust, adăugând sare, piper și suc de lămâie. Adăugați vârfurile de sparanghel în sos. Spălați peștele și fierbeți-l la foc mic în zeama fierbinte de legume, circa 5–8 minute. Așezați bucățile de file de somon în sosul de sparanghel și serviți.

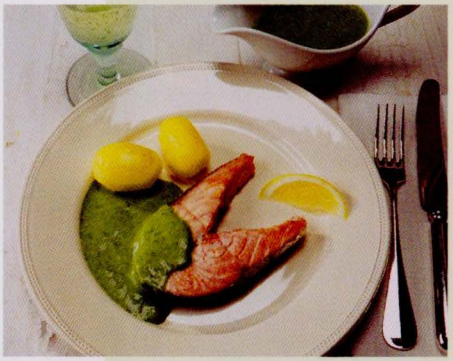


Alături de acest preparat merg bine cartofii natur, cu unt și pătrunjel.

Măcriş cu somon

INGREDIENTE: 4 bucăți somon • puțin unt • 2 linguri suc de lămâie • 2 linguri ulei de măsline • sare • piper proaspăt măcinat • 60 g măcriș • 1 pungă sos rafinat Crème Fraîche • 2 linguri vin alb

MOD DE PREPARARE: Încingeți cuptorul până la 200°C. Scoateți coloana vertebrală a peștilor, apoi spălați-i și ștergeți-i. Tapetați cu grăsime o tavă și puneți bucățile de somon una lângă alta. Amestecați sucul de lămâie cu 1 lingură de apă, ulei, sare și piper și turnați amestecul peste pește. Dați la cuptorul preîncălzit, pentru circa 5-6 minute. Spălați măcrișul și îndepărtați frunzele de pe tulpină. Tocați mare frunzele. Amestecați Crème Fraîche cu 1 cană de apă călduță și dați totul într-un clocot, amestecând continuu. Adăugați măcrișul, vinul și sosul lăsat de pește în timpul preparării, apoi pasați.



Ca garnitură la acest preparat se potrivesc foarte bine cartofii noi.

Sos de hrean cu somon

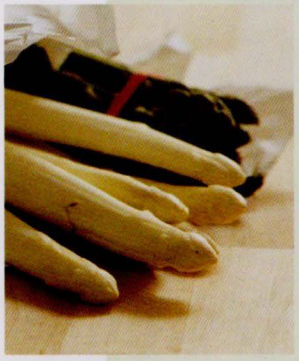
INGREDIENTE: 800 g somon • 4 linguriţe oţet superconcentrat • 1 legătură mărar • 4 bucăţi triunghiulare de Yufka (pâine turcească) • sare • piper proaspăt măcinat • 1 cană ulei de arahide • ¾ cană smântână • 1 lingură zahăr • 5–6 linguri hrean ras • 1 lămâie

SUGESTIE:
Puteţi găsi Yufka la băcăniile cu specific turcesc.

MOD DE PREPARARE: Spălaţi şi ştergeţi peştele. Tăiaţi-l în 4 bucăţi. Amestecaţi 1 linguriţă de oţet superconcentrat cu 3 linguriţe de apă şi stropiţi peştele. Spălaţi, curăţaţi şi tocaţi mărarul. Aşezaţi una lângă alta bucăţile de Yufka, pe un prosop de bucătărie, şi umeziţi-le cu apă. Pe acestea aşezaţi transversal feliile de peşte şi apoi presăraţi sare, piper şi o parte din mărar. Înveliţi cu grijă peştele în aluatul Yufka şi prăjiţi-l circa 8-10 minute în ulei încins. Îndepărtaţi surplusul de grăsime cu ajutorul unor prosoape de hârtie. Bateţi smântâna cu zahăr, până ce se întăreşte pe jumătate. Subţiaţi compoziţia cu oţetul rămas, apoi adăugaţi hreanul şi restul de mărar tocat. Asezonaţi, adăugând sare şi piper. Tăiaţi felii lămâia şi serviţi-o la peşte, împreună cu sosul de hrean.
Preparatul poate fi garnisit cu roşii decojite, înăbuşite în unt, şi broccoli.

Sos de creson cu păstrăv afumat și sparanghel

INGREDIENTE: 1,3 kg sparanghel • sare • 1 linguriță zahăr • 1 linguriță unt • coaja de la o lămâie • 1 fir pătrunjel • ½ cană cremă de brânză foarte grasă • 3 linguri Crème Fraîche • 1 linguriță muștar • 2 linguri suc de lămâie • 1 linguriță miere • piper proaspăt măcinat • 2 legături creson • ½ cană frișcă • 4 fileuri de păstrăv afumat • 4 ridichi mari



MOD DE PREPARARE: Curățați sparanghelul cu atenție și înlăturați părțile fibroase. Puneți la fiert circa 1 litru de apă cu sare, zahăr, unt, coajă de lămâie și pătrunjel. Lăsați sparanghelul să fiarbă încet circa 10 minute în acest vas, apoi scurgeți-l și lăsați-l la răcit. Amestecați crema de brânză grasă cu Crème Fraîche, muștar, suc de lămâie, miere, sare și piper. Adăugați frunze mici de la creson și amestecați. Împărțiți sparanghelul în farfurii, alături așezați păstrăvii și turnați sosul deasupra.

Alături de acest preparat se potrivesc foarte bine feliile de pâine prăjită, unse cu unt.

Suc de roșii cu somon Carpaccio

INGREDIENTE: 1 ardei roșu iute, mărunțit • 1 lingură ghimbir proaspăt, tocat • 2 căței usturoi, tocați • 1 șalotă tocată • 110 g roșii • 100 g ardei gras galben • 2 linguri ulei de măsline • 3 linguriițe oțet superconcentrat • 5 linguri bulion de legume • sare • piper proaspăt măcinat • 1 linguriță miere • 1 legătură rugola • 100 g somon feliat foarte subțire.

SUGESTIE:
Pentru realizarea acestui aperitiv se poate folosi atât somonul proaspăt, cât și felii de somon afumat sau sărat.

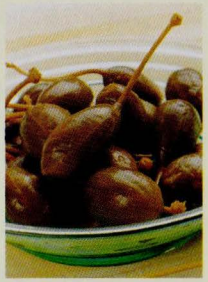
MOD DE PREPARARE: Amestecați ardeiul iute cu ghimbirul, usturoiul și șalota. Opăriți roșiile, decojiți-le și înlăturați-le semințele, apoi tăiați-le cuburi. Decojiți ardeiul gras cu un instrument special, apoi tăiați-l cubulețe și lăsați-l deoparte. Încingeți uleiul și prăjiți puțin amestecul de ardei iute cu șalotă. Adăugați roșiile, oțetul și zeama de legume și lăsați puțin la fiert. Asezonați din belșug cu sare, piper și miere. Amestecați cu cubulețele de ardei gras și dați la rece. Spălați și uscați salata rugola. Tocați mare jumătate din frunze și amestecați-le în sucul de roșii. Serviți somonul cu acest suc și garnisiți cu restul de frunze de rugola. Alături merge foarte bine pâinea integrală, din cereale, unsă cu pastă de arpagic sau usturoi.

Sos olandez de verdeață cu omletă de somon afumat

INGREDIENTE: 900 g sparanghel alb • sare • un praf zahăr • 1 linguriță unt • 1 șalotă • 5 boabe piper alb • 1 lingură oțet de vin alb • 3 gălbenușuri • 1 cană unt • piper proaspăt măcinat • 1 lingură suc de lămâie • 2 linguri pătrunjel tocat • 2 linguri mărar tocat • 8 ouă • 4 linguri smântână • nucșoară proaspăt măcinată • 3 linguri unt • 300 g felii de somon afumat

MOD DE PREPARARE: Curățați sparanghelul și înlăturați părțile fibroase. Fierbeți încet circa 12 minute, la foc mic, în apă cu sare, zahăr și unt. Decojiți șalota, tăiați-o cubulețe și fierbeți-o înăbușit circa 5 minute împreună cu boabele de piper măcinate, oțetul și 5 linguri de apă, până ce scade puțin. Strecurați într-un castron de oțel. Bateți gălbenușurile deasupra unui vas cu fund dublu, plin cu apă fierbinte. Amestecați cu compoziția de la șalotă, până ce se obține o cremă. Luați bolul de pe vasul cu apă clocotită și adăugați cu grijă untul topit – dar nu prea cald – amestecând constant. Asezonați cu sare, piper și suc de lămâie. Amestecați cu verdeața tocată. Amestecați smântâna cu 4 ouă și asezonați cu sare, piper și nucșoară. Faceți 4 omlete prăjite în mult unt. Scurgeți sparanghelul. Umpleți omletele cu sparanghel, somon și sos olandez cu verdeață.

Sos de roșii și capere pentru știucă



INGREDIENTE: 800 g roșii • 1 cățel de usturoi, curățat • 2 cepe curățate • 2 linguri unt • 1 frunză de dafin • puțină coajă rasă de lămâie • 2 crenguțe cimbru • 2 linguri pastă tomate • sare • zahăr • piper proaspăt măcinat • 2-3 linguri capere mici • 4 bucăți de știucă cu piele (cam 150 g fiecare) • 6 linguri ulei de măsline • 4 linguri suc de lămâie • 1 legătură pătrunjel

MOD DE PREPARARE: Opăriți puțin roșiile în apă fiartă. Decojiți-le, înlăturați-le părțile fibroase și semințele, apoi mărunțiți-le. Căliți ceapa și usturoiul în unt încins. Adăugați roșiile mărunțite, frunza de dafin, coaja de lămâie, cimbrul și pasta de tomate, apoi țineți pe foc până ce se îngroașă și capătă consistența unei creme. Asezonați sosul după gust, cu sare, zahăr, piper și capere. Spălați și ștergeți peștele. Presărați-l cu sare și piper și prăjiți-l circa 4-5 minute în ulei încins, pe ambele părți, până ce se rumenește. Amestecați sucul de lămâie și pătrunjelul tocat în grăsimea rămasă de la gătit și turnați peste pește. Serviți cu sos.

La acest preparat merg foarte bine cartofii prăjiți, orezul sau pâine albă crocantă.

SUGESTIE:
Acest sos-cremă condimentat, subțire și acrișor, se poate realiza foarte bine cu cod sau moluște, biban oceanic sau cod negru.

Frigărui de pește-undițar și roșii

INGREDIENTE: 800 g pește-undițar • 10 roșii mici • 1 cățel usturoi • 2 linguri suc de lămâie • ½ cană vin alb • 2 frunze de dafin • 2 crenguțe de rozmarin • 4 linguri ulei pentru gătit • piper proaspăt măcinat

MOD DE PREPARARE: Spălați și ștergeți peștele. Tăiați peștele în felii de aproximativ 3 cm fiecare. Spălați și tăiați roșiile în jumătăți. Puneți peștele și roșiile într-un vas plat. Curățați usturoiul și pasați-l cu ajutorul presei speciale. Adăugați usturoiul la sucul de lămâie, vinul alb, frunzele de dafin și rozmarinul și dați totul într-un clocot. Lăsați marinata să se răcească, apoi turnați-o peste peștele cu roșii. Lăsați să stea neacoperit circa 2 ore. Scurgeți bine peștele și roșiile, apoi înșirați-le pe frigăruie, alternându-le, și ungeți cu ulei pentru gătit. Puneți o folie de aluminiu pe grătar și faceți frigăruile la foc mediu, lăsându-le pe grătar circa 7 minute. Cam la jumătatea acestui interval întoarceți frigăruile pe partea cealaltă. Puteți face frigăruile și într-o tavă. Asezonați cu piper proaspăt măcinat. Garnitura cea mai potrivită pentru acest preparat sunt spaghetele cu ulei de măsline de foarte bună calitate, cu puțin suc de lămâie și mujdei de usturoi.

Sos de portocale şi chimen dulce cu peşte-undiţar

INGREDIENTE: 3 portocale roșii netratate chimic • 300 g chimen dulce • 4 linguri unt • 1 linguriță semințe de chimen dulce • ½ cană Crème double • 1 ardei iute verde • sare • piper proaspăt măcinat • 900 g pește-undițar • 450 g ceapă curățată • 4 căței de usturoi, curățați • 1 lămâie netratată chimic • 2 frunze de dafin • ½ cană ulei de măsline

SUGESTIE: Pâinea condimentată Ciabatta merge foarte bine alături de acest preparat.

MOD DE PREPARARE: Spălați și ștergeți portocalele. Curățați de coajă și stoarceți două portocale; decojiți și tăiați felii cea de-a treia portocală. Curățați chimenul, tăiați-l în fâșii înguste, îndepărtați partea verde, tânără. Topiți untul, apoi adăugați sucul de portocală, chimenul și semințele de chimen și lăsați-le pe foc până se înmoaie. Adăugați smântâna cu conținut mare de grăsime și pasați. Tocați mărunt ardeiul iute. Adăugați în sos jumătate din coaja de portocală, feliile de portocală și ardeiul iute și asezonați după gust cu sare și piper. Presărați cu fâșiile de chimen verde. Tăiați peștele felii. Încingeți cuptorul la 200°C. Împrăștiați pe fundul unei tăvi ceapa tăiată felii și usturoiul. Asezonați peștele cu sare și piper și așezați-l peste ceapă. Spălați lămâia cu apă fierbinte, ștergeți-o și tăiați-o felii subțiri. Așezați lămâia și frunzele de dafin peste pește. Turnați deasupra uleiul de măsline și puneți tava în cuptorul încins, la foc mic, circa 30-40 minute. Turnați sosul pe un platou, adăugați peștele, scoateți frunzele de dafin și presărați restul de coajă rasă de portocală.

Sos de capere şi măsline cu peşte-sabie

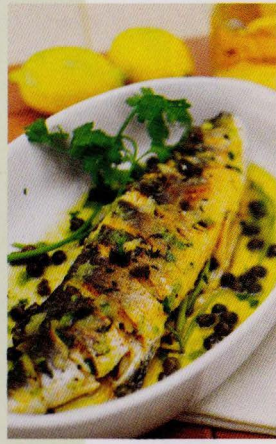
INGREDIENTE: 900 g peşte-sabie • sare • piper proaspăt măcinat • 2 căţei usturoi, curăţaţi • 180 g măsline negre, fără sâmburi * 4 linguri capere • 4 linguri ulei de măsline • 4 linguri unt rece • puţin suc de lămâie • 4 linguri pătrunjel tocat

MOD DE PREPARARE: Spălaţi şi ştergeţi peştele. Asezonaţi cu sare şi piper şi prăjiţi-l pe ambele părţi, circa 6 minute, într-o tigaie cu foarte puţină grăsime. Între timp tăiaţi usturoiul în feliuţe subţiri, iar măslinele în jumătăţi. Tocaţi mare caperele. Stropiţi peştele cu uleiul de măsline, prăjiţi-l încă 3 minute, apoi scoateţi-l pe un platou încălzit. Puneţi untul în tigaie, adăugaţi măslinele, caperele şi sucul de lămâie. Asezonaţi cu sare şi piper. Garnisiţi cu pătrunjel şi turnaţi sosul peste peşte.

Preparatul este delicios servit cu pâine albă proaspătă sau cu pâine cu măsline.

Sos de lămâie cu biban de mare

INGREDIENTE: 800 g biban de mare, întreg • sare • piper proaspăt măcinat • 1 legătură pătrunjel • 2 crenguțe de cimbru • 2 frunze de dafin • făină pentru tapetare • 2 linguri ulei măsline • 3 linguri capere • 2 lămâi • 6 linguri unt



MOD DE PREPARARE: Spălați și ștergeți peștele. Cu un cuțit foarte bine ascuțit crestați peștele de-a lungul său, de 3-4 ori, pe ambele părți, astfel încât să se pătrundă bine la prăjit. Asezonați atât pe interior, cât și pe exterior cu sare și piper, umpleți-i pântecul cu puțin pătrunjel, cimbru și 1 frunză de dafin. Presărați cu puțină făină. Încingeți cuptorul la 180°C. Într-o tigaie încingeți uleiul de măsline și prăjiți peștele pe ambele părți. După trei minute întoarceți-l pe cealaltă parte. Dați apoi la cuptor în aceeași tigaie, lăsându-l încă 12 minute până ce este gata, stropindu-l constant cu sucul lăsat în tigaie. Tocați caperele, mare. Decojiți lămâile cu ajutorul unui cuțit, îndepărtând astfel toată coaja. Tăiați lămâile felii, cu un cuțit bine ascuțit. Detașați frunzele de pe crenguțele de pătrunjel rămas și tocați-le mare. Scoateți peștele din cuptor și scurgeți uleiul. Puneți untul în tigaie împreună cu caperele, feliile de lămâie, restul de cimbru, 1 frunză de dafin și pătrunjel și amestecați până ce devine spumos. Asezonați cu sare și piper. Așezați pe un platou bibanul de mare și turnați sosul de lămâie deasupra. Merge foarte bine cu pâine sau cu orez.

Sos de roşii şi ou cu sardele

INGREDIENTE: 24 sardele proaspete • 1 varză • făină pentru tapetat • 10 linguri ulei de măsline • sare • piper proaspăt măcinat • 3 roșii • 2 ouă fierte tari • 3 linguri de oțet aromat • 6 linguri ulei de măsline • un praf de zahăr • câteva frunze de busuioc

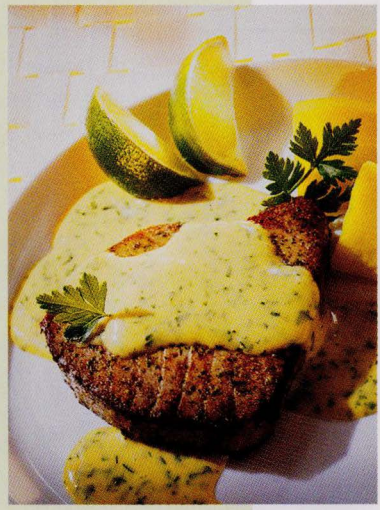
MOD DE PREPARARE: Tăiați sardelele de-a lungul burții și îndepărtați capul și oasele, cu grijă. Clătiți bine la jet de apă și ștergeți-le. Scoateți cotorul verzei, apoi tăiați căpățâna în felii de circa 1 cm. Puneți într-un vas larg. Dați prin făină sardelele și prăjiți-le în ulei încins pe ambele părți, până ce se rumenesc. Sărați și piperați, apoi scoateți peștele din tigaie, degresându-l cu ajutorul unor prosoape de bucătărie din hârtie. Îndepărtați cotorul roșiilor și puneți-le în apă fierbinte. Decojiți-le, înlăturați semințele și mărunțiți-le. Curățați ouăle de coajă și tocați-le mărunt, apoi combinați cu oțetul aromatizat și cu uleiul de măsline. Adăugați roșiile și asezonați cu sare, zahăr și piper. Încălziți sosul. Așezați sardelele pe salata de varză, iar deasupra turnați sosul de roșii cu ouă. Garnisiți cu busuioc proaspăt.
La acest preparat se potrivește foarte bine pâinea albă condimentată, unsă cu unt cu aromă de usturoi sau de roșii.

Sos din frunze de coriandru și șofran pentru ton

INGREDIENTE: ½ cană bulion de legume • 1 conservă mică de pudră de șofran • 1 plic de sos olandez, instant • 120 g unt rece • 4 linguri frunze de coriandru, tocate mare • 1 lămâie • 1,3 kg ton • un pachet amestec de condimente • 2 linguri ulei de floarea soarelui

SUGESTIE:
Nu prăjiți tonul niciodată prea mult, pentru că va fi prea uscat. De asemenea, aveți grijă să fie foarte proaspăt atunci când îl cumpărați.

MOD DE PREPARARE: Cu ajutorul unui mixer amestecați bulionul de legume cu pudra de șofran și adăugați sosul-pudră. Dați într-un clocot. Adăugați în sos bucățele de unt, amestecați frunzele de coriandru și dați la o parte de pe foc. Spălați cu apă fierbinte lămâia și ștergeți-o. Radeți o parte din coaja sa în sos. Stoarceți fructul și asezonați sosul cu o parte din sucul de lămâie, după gust. Spălați și ștergeți peștele. Ungeți-l cu amestecul de condimente și prăjiți-l pe ambele părți, doar un minut, în ulei încins. Stropiți cu suc de lămâie și turnați sosul peste pește.
La acest preparat se potrivește foarte bine orezul cu acaju.



Sos de unt şi creveţi cu somon

INGREDIENTE: 4 bucăți de somon • puțin suc de lămâie • sare • piper proaspăt măcinat • 2 linguri grăsime pentru gătit • 450 g creveți, cu cap • 6 linguri unt • 2 șalote tocate • 1 cățel usturoi, tocat • 1 cană vin alb • 3 linguri vin alb de Porto • 1 frunză de dafin • 1 lingură făină • ¾ cană smântână • puțin mărar

MOD DE PREPARARE: Spălați și ștergeți peștele. Dați-l prin suc de lămâie și asezonați-l cu sare și piper. Prăjiți bucățile de pește în grăsimea încinsă, câte 3-4 minute pe fiecare parte. Scoateți crusta creveților, îndepărtați capul și pielița. Prăjiți într-o lingură de unt încins, până ce se rumenesc. Adăugați șalotele, usturoiul, vinul alb, vinul de Porto și frunza de dafin și lăsați să fiarbă înăbușit circa 10 minute, într-un vas neacoperit. Strecurați sucul. Topiți 3 linguri de unt și căliți făina. Turnați sucul de creveți și smântână și lăsați să fiarbă înăbușit circa 10 minute. Asezonați după gust cu sare, piper și suc de lămâie. Adăugați crevețiii, untul rămas și puțin mărar și încălziți. Turnați sosul peste bucățile de somon.

Ca garnitură la acest preparat se potrivesc cartofii natur sau orezul cu bob lung.

Sos de roşii şi vin alb cu midii

INGREDIENTE: 3 căței usturoi • 5 cepe verzi • 1 țelină • 1 morcov • 5 linguri ulei de măsline • 1 crenguță de rozmarin • 1 linguriță cimbru uscat • 1 conservă mare de roșii • 1,8 kg midii • 2 căni vin alb sec • sare • piper proaspăt măcinat • boia de ardei iute

SUGESTIE:
Midiile care sunt deschise înainte de a fi preparate și cele care rămân închise după preparare trebuie aruncate, fiind stricate.

MOD DE PREPARARE: Curățați usturoiul și tăiați-l feliuțe subțiri. Curățați ceapa verde și tăiați-o fâșii, împreună cu părțile sale verzi. Curățați țelina și morcovul. Tăiați țelina cubulețe, iar morcovul în felii subțiri. Încingeți uleiul într-un vas mare sau într-o caserolă. Adăugați legumele pregătite anterior și lăsați puțin să fiarbă, ca să se înmoaie. Adăugați verdeața și roșiile și lăsați să fiarbă înăbușit, la foc mic, circa 15 minute. Curățați foarte bine midiile cu ajutorul unei periuțe, sub jet de apă. Adăugați vinul în sosul de roșii și dați într-un clocot. Îndepărtați rozmarinul și asezonați sosul, după gust, cu sare, piper și boia de ardei iute. Adăugați midiile în sosul de roșii și lăsați-le să fiarbă în vasul acoperit, la foc iute. Periodic, agitați bine vasul. După circa 10 minute puneți midiile și sosul în boluri încălzite.

Acest sos merge bine cu baghete proaspăt scoase din cuptor.

Cremă de roşii cu inele de calmar

SUGESTIE:
Puteţi cumpăra inele de calmar din magazinele specializate în desfacerea produselor din peşte sau chiar din congelatoarele din supermarket.

INGREDIENTE: 800 g inele de calmar congelat • sucul de la o lămâie • ½ legătură de hasmaţuchi • 5 roşii mari • ½ cană vin alb • 4 linguri ulei de măsline • 4 căţei de usturoi, tocaţi • sare • piper • ½ cană Crème Fraîche

MOD DE PREPARARE: Dezgheţaţi şi ştergeţi calmarul. Stropiţi-l cu suc de lămâie. Tocaţi hasmaţuchi. Opăriţi roşiile, decojiţi-le, tăiaţi-le şi înlăturaţi seminţele. Tăiaţi roşiile în cubuleţe şi pasaţi-le împreună cu vinul alb, folosind mixerul la viteză mare. Veţi realiza o pastă foarte fină. Încingeţi uleiul într-o tigaie, prăjiţi inelele de calmar, adăugaţi usturoiul şi asezonaţi după gust cu sare şi piper. Scoateţi calmarul din tigaie. Puneţi în tigaie piureul de roşii şi Crème Fraîche, lăsaţi să fiarbă bine şi asezonaţi cu sare şi piper, după gust. Serviţi calmarul împreună cu crema de roşii şi hasmaţuchi.

Sos de midii cu calmar înăbușit

INGREDIENTE: 1,25 kg tentacule de calmar • 60 g stafide • 1 cană ceai negru • 35 g nuci de pin • 1 roșie • ½ cană de brânză Ricotta • 2 gălbenușuri • 70 g pâine albă prăjită • ½ legătură pătrunjel • sare • piper proaspăt măcinat • 2 linguri ulei de măsline • 2 ardei iuți, tăiați în sferturi • 100 g carne de midie, dezosată • 2 crenguțe de oregano

MOD DE PREPARARE: Spălați și ștergeți calmarul, din interior spre exterior. Lăsați stafidele să se înmoaie în ceai. Rumeniți puțin nucile de pin într-o tigaie fără grăsime, apoi tocați-le mare. Îndepărtați cotorul roșiei și crestați-o, apoi scufundați-o în apă fierbinte, decojiți-o, înlăturați semințele și tăiați-o bucățele. Amestecați cu brânza Ricotta, gălbenușurile, pâinea albă prăjită, puțin pătrunjel, nucile de pin și stafidele scurse de ceai, apoi asezonați adăugând sare și piper. Umpleți tentaculele cu acest amestec, prindeți capetele cu ajutorul unor scobitori și asezonați cu sare și piper. Încingeți cuptorul până la 175°C. Prăjiți calmarul pe ambele părți în ulei de măsline încins. Tăiați în sferturi ardeii iuți și adăugați-i la calmar; lăsați totul pe foc circa 30 minute, stropind calmarul permanent cu apă. Se adaugă midiile cu puțin înainte de a fi gata și se încălzește totul împreună cu sosul de midii. Serviți calmarul așezat pe ardei și cu sosul de midii turnat deasupra. Presărați frunze proaspete de oregano.
Merge bine cu baghetele crocante.

Sos de portocale cu tocăniță de creveți și sparanghel

INGREDIENTE: 1,350 kg sparanghel • 1 cană mazăre dulce • 16 creveți mari, fără cap și dezosați • sare • zahăr • 1 lingură unt • 1 ceapă • 3½ linguri untură de crab • 21 căni suc de homar • ½ ceașcă smântână • ½ ceașcă vermut • 4 linguri zeamă de portocale • coaja de la o portocală • 3 linguri amidon pentru îngroșarea sosului • piper proaspăt măcinat • 1 lingură mărar tocat

MOD DE PREPARARE: Curățați sparanghelul și îndepărtați părțile fibroase. Spălați mazărea și curățați-o. Spălați și ștergeți crevețiii, apoi îndepărtați măruntaiele. Tăiați sparanghelul și fierbeți-l circa 10 minute în apă cu sare, puțin zahăr și unt. Adăugați mazărea și lăsați pe foc încă 5 minute. Curățați și tocați ceapa; căliți-o în 1½ lingură untură de crab. Turnați în sosul de homar și lăsați să fiarbă înăbușit circa 10 minute. Adăugați smântână, vermut, suc de portocală și coajă de portocală. Fierbeți. Amestecați cu amidonul și asezonați cu sare, piper și mărar. Căliți crevețiii 3 minute în untura de crab rămasă, tăiați-i și adăugați-i în sos. Scurgeți sparanghelul și mazărea și turnați deasupra lor tocana de creveți. O garnitură potrivită ar fi orezul aromatizat cu bob lung, fistic mărunțit și unt prăjit.

SUGESTIE:
Nu țineți niciodată crevețiii pe foc timp îndelungat, pentru că se întăresc foarte repede. În funcție de cantitate, sunt suficiente câteva minute pentru a fi gata.

Unt de verdeață și usturoi cu creveți

INGREDIENTE: 24 creveți cu capete și cochilii • 2 căței de usturoi • ½ cană unt • ½ legătură arpagic • 4 linguri pătrunjel tocat • 4 linguri mărar tocat • sare • piper proaspăt măcinat • ½ linguriță coajă rasă de lămâie

SUGESTIE:
Cel mai bun gust îl au creveții pregătiți în cochilie deoarece aceasta este cea care dă gust cărnii. Creveții sau racii sunt serviți în cele mai mari restaurante, fără tacâmuri de argint. Se poate folosi apa cu lămâie pentru clătirea degetelor.

MOD DE PREPARARE: Spălați și uscați creveții. Încingeți cuptorul la 190°C. Ungeți o tavă cu puțin unt. Asezonați creveții cu sare și piper și puneți-i în tavă. Dați la cuptor la foc mic, circa 10 minute. Între timp tăiați mărunt arpagicul spălat. Curățați și pasați usturoiul. Frecați untul rămas până ce devine spumos, apoi adăugați usturoiul, pătrunjelul, arpagicul și mărarul. Asezonați cu sare, piper și coajă de lămâie. Scoateți creveții din cuptor și acoperiți-i cu spuma de unt cu verdeață. Mai dați la cuptor încă 5 minute, la foc iute.
Puteți servi cu pâine albă de Toscana.

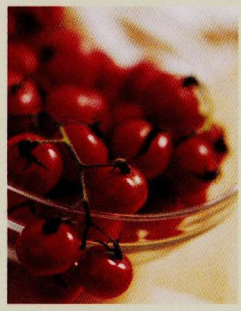
Sos iute de roşii cu frigărui de creveţi mari

SUGESTIE:
Frigăruile de creveți se pot face cu ușurință la grătar. Trebuie stropite cu ulei de măsline sau cu unt topit.

INGREDIENTE: 600 g roșii • 1 ardei iute • 4 linguri ulei de măsline • 1 linguriță verdeață italienească, uscată • 1 cățel usturoi, mărunțit • sare • un praf de zahăr • pastă de ardei iute frecat cu suc de lămâie • 24 creveți mari, fără cap și dezosați • 4 linguri grăsime pentru gătit

MOD DE PREPARARE: Opăriți și decojiți roșiile, tăiați-le sferturi și scoateți-le pulpa. Tăiați roșiile și ardeii în cubulețe. Încingeți uleiul de măsline într-un vas și căliți roșiile și ardeiul, amestecând continuu, până ce obțineți o pastă cremoasă destul de groasă. Asezonați după gust cu verdeață, usturoi, sare, zahăr și piper. Montați câte 6 creveți pe o frigăruie. Încingeți uleiul de gătit într-o tigaie mare și prăjiți frigăruile pe toate părțile, aproximativ 5 minute, la foc mediu. Serviți cu sosul așternut pe o parte a farfuriei.

Se potrivește alăturarea cu o salată de legume făcută din conopidă și broccoli în sos subțire de iaurt, ketchup de roșii, maioneză și cognac.



Marinata asiatică de creveți

INGREDIENTE: 400 g creveți, dezosați și fără capete • 2 căței de usturoi • 1 lujer plantă asiatică cu aromă de lămâie • 1 lingură ghimbir proaspăt mărunțit • 1 linguriță curcuma • 2 linguri suc de lămâie • 4 linguri ulei de arahide • 4 linguri sos de soia • 1 lingură sos de pește • 10 frunze busuioc

MOD DE PREPARARE: Spălați creveții și îndepărtați mărunțaiele. Curățați usturoiul și tocați-l mărunt. Tăiați în două lujerii de plantă cu aromă de lămâie, de-a lungul lor, îndepărtați frunzele veștede, iar partea albă interioară tăiați-o felii subțiri. Pentru a realiza marinata, amestecați usturoiul, planta cu aromă de lămâie, ghimbirul și curcuma cu suc de lămâie, ulei de gătit, sos de soia și sos de pește. Amestecați creveții cu marinata și lăsați vasul acoperit circa 2 ore. Înșirați creveții pe bețele de frigăruie unse cu grăsime și dați la grătar circa 5-6 minute, la foc iute, până ce devin translucide. Spălați, uscați și tocați mărunt frunzele de busuioc, apoi împrăștiați-le deasupra creveților fierbinți.

Puteți garnisi cu orez cu bobul lung, șofran galben și feliuțe de ardei iute colorat.

SUGESTIE:

Se pot cumpăra creveți de orice dimensiune, proaspeți sau congelați. Chiar și atunci când creveții sunt proaspeți, în cele mai multe din cazuri aceștia au fost anterior decongelați.

Sosuri pentru legume

Ar trebui să consumăm zilnic multe legume. Sunt gustoase și sănătoase. Oricum, gustul nostru nu va fi satisfăcut mereu dacă adăugăm legumelor doar unt. În acest capitol, veți găsi o serie de sosuri pentru mâncărurile de legume. Ce părere aveți despre sosul de verdeață sălbatică cu praz și urzici? Încercați gustosul, coloratul, excepționalul sos de sfeclă roșie cu hrean pentru scorțoneră. Noi servim un sos béchamel verde pentru gogonele și preparăm roșii cu chimen dulce în sos de cocos foarte condimentat. Ați încercat sosul de roșii cu ardei iute sau un sos-cremă de brânză Gorgonzola pentru suculentele tarte cu dovlecei? Rezultatul va fi un fel de mâncare cu ouă, simplu, dar sofisticat.

Cartofi fierţi cu sos de leurdă

SUGESTIE:
Leurda se găsește în mod special primăvara, la târgurile organizate de fermieri la sfârșit de săptămână.

INGREDIENTE: 450 g cartofi fierți • 4 ouă • sare • piper proaspăt măcinat • nucșoară proaspăt măcinată • 200 g caşcaval Gouda, tare • 4 linguri unt • 4 șalote tocate • 1 pachet sos olandez • suc de lămâie • 1 cană frunze de leurdă tocate • ½ cană frișcă

MOD DE PREPARARE: Fierbeți cartofii la foc mic, circa 25 minute, în puțină apă. Cojiți și pasați cartofii. Separați gălbenușurile de albușuri. Bateți albușurile cu sare, până ce se obține o spumă tare. Adăugați cartofilor gălbenușurile cu sare, piper și nucșoară și amestecați bine. Tăiați caşcavalul în cubulețe. La piureul de cartofi adăugați 3 linguri de unt și cubulețele de caşcaval. Amestecați spuma de albușuri în piure. Încingeți cuptorul la 200°C. Ungeți o tavă cu unt și turnați cartofii. Acoperiți cu câteva bucățele de unt și dați la cuptor circa 20-30 minute, până ce se rumenește. Topiți untul rămas și prăjiți șalotele până ce se rumenesc. Adăugați sosul și dați totul într-un clocot. Asezonați după gust cu nucșoară, suc de lămâie și piper. Adăugați frunzele de leurdă și acoperiți cu frișcă.

Sos de urzici cu sparanghel și găluște din brânză tofu

INGREDIENTE: 1,4 kg sparanghel • sare • zahăr • 1 linguriță bulion de legume, instant • 2 șalote tocate • 1 cățel de usturoi, tocat • 4 linguri unt • 1 linguriță ghimbir proaspăt măcinat • chimion • 1 ou • 2-3 linguri pesmet • 1¼ cană brânză tofu fărâmată • 1 lingură făină • ¾ cană smântână • ¾ cană smântână acrișoară • 6 linguri urzici tinere, tocate • suc de lămâie • 2 linguri pătrunjel tocat

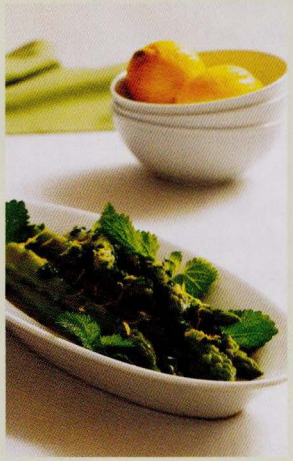
MOD DE PREPARARE: Spălați sparanghelul și îndepărtați extremitățile fibroase. Fierbeți-l în apă cu sare și puțin zahăr, la foc mic, circa 12 minute. Lăsați-l să se scurgă și păstrați-l la cald. Lăsați să scadă zeama până ce rămân cam 3 căni și adăugați bulionul. În 2 linguri de unt încins rumeniți șalotele și usturoiul, ghimbirul și puțin chimion. Condimentați cu sare și piper, apoi lăsați să se răcească. Adăugați ouăle, pesmetul și brânza tofu. Topiți untul rămas, apoi adăugați făina și 1 cană bulion. Lăsați sosul să fiarbă înăbușit circa 5 minute. Din amestecul cu brânză formați găluște mici, care se fierb în apă clocotită, la foc mic, circa 10 minute. Adăugați în sos toată smântâna, urzicile și sucul de lămâie. Puneți pe un platou găluștele din brânză și sparanghelul, turnați sosul deasupra și presărați pătrunjel.

Acest preparat merge bine cu orez picant (cu curry).

Sparanghel verde în marinată de lămâie şi portocală

INGREDIENTE: 900 g sparanghel verde • sare • zahăr • 1 linguriță unt • sucul și coaja de la 1 lămâie netratată chimic • sucul și coaja de la o portocală netratată chimic • piper proaspăt măcinat • 4 linguri ulei de floarea soarelui • 1 legătură de arpagic • esență de lămâie

MOD DE PREPARARE: Spălați sparanghelul și curățați partea de jos, îndepărtând terminațiile fibroase. Fierbeți-l în apă clocotită, cu sare, puțin zahăr și unt. Scurgeți-l și așezați-l pe un platou întins. Spălați lămâia și portocala cu apă fierbinte, ștergeți-le, radeți jumătate din grosimea cojii și stoarceți zeama. Amestecați zeama de lămâie și de portocală cu sare, piper și ulei, obținând astfel o marinată. Spălați arpagicul, ștergeți-l și tocați-l mărunt, apoi adăugați-l în marinată. Turnați marinata peste sparanghel, presărați coaja de lămâie rasă și lăsați totul deoparte circa 2 ore. Înainte de a servi, stropiți cu esență de lămâie. Acest preparat merge foarte bine cu pâine prăjită cu unt.



Sos de hasmaţuchi cu sparanghel

INGREDIENTE: 800 g sparanghel verde • 800 g sparanghel alb • sare • zahăr • 4 linguri unt • 5 linguri semințe de dovleac • 1 linguriță ulei de semințe de dovleac • ½ cană Crème Fraîche • 1 portocală roșie • piper proaspăt măcinat • boia de ardei iute • 6 linguri hasmațuchi tocat

MOD DE PREPARARE: Decojiți sparanghelul verde numai în partea de jos, iar cel alb complet. Puneți sparanghelul alb la fiert circa 5 minute în apă clocotită cu sare, puțin zahăr și puțin unt, la foc mic. Adăugați sparanghelul verde și mai fierbeți-l încă 7 minute. Într-o tigaie, fără grăsime, prăjiți semințele de dovleac, apoi amestecați-le cu ulei și pasați-le, adăugând Crème Fraîche. Stoarceți portocala și adăugați zeama în Crème Fraîche. Asezonați după gust cu sare, piper și boia de ardei iute. Adăugați hasmațuchi, amestecând.

La acest preparat merg bine cartofii prăjiți crocanți, tăiați cuburi.

SUGESTIE:
Nu întotdeauna sparanghelul trebuie servit fierbinte. Rafinatul gust de sparanghel se potrivește în mod remarcabil cu orice sortiment de verdeață sau condiment. Frecvent se folosește marinata de sparanghel, ca un aperitiv deosebit.

Sos de sfeclă roşie şi hrean cu scorţonera

INGREDIENTE: 900 g scorţonera • sucul de la 1 lămâie • sare • 1 linguriţă granule de bulion de legume • piper proaspăt măcinat • 110 g sfeclă roşie • 3½ linguri hrean proaspăt • 1 cană smântână • sos Worcestershire • zahăr

SUGESTIE:
Sfecla roşie conţine un colorant natural puternic, de aceea se recomandă purtarea mănuşilor în timpul preparării acesteia.

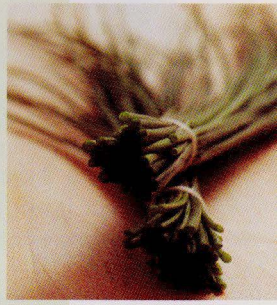
MOD DE PREPARARE: Spălaţi bine scorţonera sub jet de apă, curăţaţi-o şi puneţi-o imediat într-un bol cu suc de lămâie, astfel încât să nu se decoloreze. Într-o cratiţă, puneţi scorţonera acoperită cu apă, puţin suc de lămâie, granulele de bulion de legume, sare şi piper. Fierbeţi circa 12-15 minute la foc mic, apoi strecuraţi şi păstraţi puţină zeamă. Ţineţi caldă scorţonera fiartă. Spălaţi sfecla roşie şi fierbeţi-o în multă apă, circa 50-60 minute, până ce se înmoaie. Decojiţi sfecla, tăiaţi-o în bucăţele, apoi pasaţi-o cu puţină zeamă de legume. Curăţaţi hreanul şi radeţi-l mărunt. Încălziţi smântâna cu piureul de sfeclă. Adăugaţi hreanul şi bulionul de legume rămas, până ce obţineţi consistenţa dorită. Asezonaţi după gust, adăugând sare, piper, sos Worcestershire şi zahăr.

La acest preparat, se potriveşte bine garnitura de cartofi mici, prăjiţi întregi, cu chimen.

Ardei umpluţi cu ou şi arpagic

INGREDIENTE: 2 ardei roşii • 130 g ciuperci • 200 g şalote tocate • 1 căţel de usturoi, mărunţit • 2 linguri ulei de floarea soarelui • 1 conservă de roşii pentru pizza • 1 conservă mică de boabe de porumb • 4 linguri fulgi de ovăz • 1 ou • 1 legătură pătrunjel tocat • puţin cimbru uscat • sare • piper proaspăt măcinat • 1 cană zeamă de legume • 4 linguri brânză rasă • 2 gălbenuşuri • 60 g unt • 1 legătură arpagic

MOD DE PREPARARE: Tăiaţi ardeii în două, de-a lungul, îndepărtaţi seminţele şi părţile albe, apoi spălaţi-i. Curăţaţi şi tocaţi ciupercile. Rumeniţi circa 2 minute ciupercile, împreună cu şalotele şi usturoiul, într-o tigaie cu ulei încins. Adăugaţi boabele de porumb strecurate şi ovăzul şi lăsaţi să se îngroaşe amestecul până când capătă consistenţa unei creme. Lăsaţi să se răcească. Adăugaţi oul, pătrunjelul, cimbrul, sarea şi piperul. Încingeţi cuptorul la 200°C. Umpleţi jumătăţile de ardei cu compoziţia preparată şi aşezaţi-le una lângă alta, într-o tavă. Umpleţi tava cu zeama de legume şi acoperiţi-o cu folie de aluminiu. Daţi la cuptor, la foc mic, circa 20 minute. Scoateţi folia de aluminiu, presăraţi brânza rasă deasupra şi mai daţi la cuptor încă vreo 10 minute. Scurgeţi într-un vas zeama lăsată în tavă şi amestecaţi-o cu gălbenuşurile şi untul, fără a o mai fierbe. Asezonaţi cu sare, piper şi arpagic.
Garnitura potrivită ar fi orezul sau salata de cartofi.



Sos de ardei iuţi cu frigărui de legume, la grătar

INGREDIENTE: 4 cepe mici • 2-3 dovlecei • 1 vânătă mică • 2 ciuperci maronii • 1 ştiulete porumb fiert • 3 ardei roşii • 1 ardei galben • 4 linguri ulei de măsline • sare • piper proaspăt măcinat • 2 căţei de usturoi, tocaţi • 1 ardei iute verde, tocat • 2 linguri pastă de roşii • 4 linguri ketchup de roşii • 1 linguriţă sos de fasole neagră • 4 linguri coriandru tocat

MOD DE PREPARARE: Curăţaţi ceapa şi tăiaţi-o în jumătăţi. Curăţaţi, spălaţi şi uscaţi dovleceii, vânăta şi ciupercile. Împărţiţi vânăta şi ştiuletele de porumb în 8 bucăţi mari, egale. Tocaţi mărunt restul de vânătă şi dovleceii. Curăţaţi, spălaţi şi împărţiţi în 4 bucăţi un ardei roşu şi unul galben. Înşiraţi legumele pe 4 beţe lungi, pentru frigărui. Amestecaţi puţin ulei cu piper. Turnaţi amestecul peste legume şi puneţi-le pe grătar, până ce se înmoaie. Tăiaţi în sferturi, curăţaţi şi decojiţi restul de ardei. Tăiaţi ardeii în fâşii înguste. Pentru realizarea sosului, înăbuşiţi în uleiul rămas, circa 2 minute, legumele tocate alături de feliuţele de ardei, usturoi şi ardei iute. Adăugaţi pasta de tomate şi ketchupul de roşii şi lăsaţi pe foc până ce se îngroaşă, căpătând consistenţa unei creme. Pasaţi sosul nu prea tare şi asezonaţi după gust, adăugând sare, piper, sos de fasole şi coriandru. Serviţi cald sau rece, împreună cu frigăruile de legume.

SUGESTIE:
Cufundaţi în apă beţişoarele de frigăruie, înainte de a le folosi. De-a lungul întregului an puteţi cumpăra porumb fiert, la conservă. Sosul de fasole neagră poate fi găsit în magazinele cu specialităţi asiatice.

Sos de anşoa cu fâşii de legume

INGREDIENTE: 6 lujeri de ţelină • 3 morcovi • 1 ardei gras roşu şi unul galben • 1 bulb de chimen dulce • 2 dovlecei • 12 fileuri de anşoa • 4 căţei de usturoi, curăţaţi • 4 linguri capere • 10 linguri ulei de măsline • 4 linguri unt • 2 linguri pătrunjel tocat • piper

MOD DE PREPARARE: Spălaţi ţelina, curăţaţi morcovii, tăiaţi ardeii în jumătate şi curăţaţi-i. Tăiaţi în două chimenul şi înlăturaţi lujerul. Tăiaţi în bucăţi de aproximativ 10 cm lungime ţelina, morcovii, ardeii, chimenul şi dovleceii. Înfăşuraţi legumele într-un prosop umed şi lăsaţi-le la rece. Separat, tocaţi fin bucăţile de anşoa, usturoiul şi caperele. Încingeţi 4 linguri din ulei de măsline şi căliţi usturoiul până ce devine translucid. Adăugaţi bucăţile de anşoa şi lăsaţi la foc mic circa 2 minute, amestecând constant. Cu puţin timp înainte de a servi, amestecaţi caperele şi untul în uleiul de măsline rămas şi daţi într-un clocot. Garnisiţi sosul-cremă de anşoa, de culoare albă, cu pătrunjel tocat, piper şi puţină sare. Serviţi împreună cu legumele.

Baghetele de pâine albă, proaspete, se potrivesc bine acestui preparat.

Mujdei de usturoi şi verdeaţă cu legume mediteraneene

INGREDIENTE: 1 vânătă • 2 dovlecei • 1 ardei roşu şi 1 ardei galben • 230 g ciuperci maronii • 1 căpăţână usturoi, tăiată în două • 2 crenguţe rozmarin • 4 crenguţe cimbru • ½ legătură busuioc • 2 căţei usturoi, decojiţi • ulei de măsline • sare • zahăr • piper proaspăt măcinat

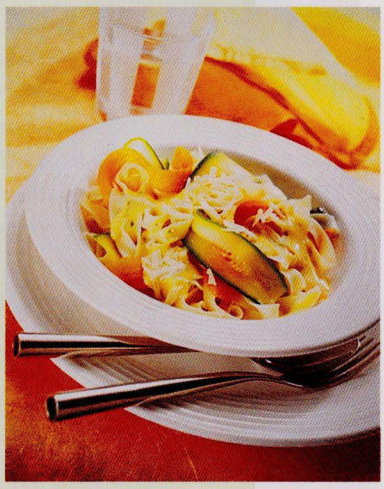
MOD DE PREPARARE: Tăiaţi vânăta şi dovleceii în felii de circa 1 cm grosime şi săraţi-le puţin. Încingeţi cuptorul la 190°C. Aşezaţi ardeii tăiaţi jumătăţi într-o tigaie, cu partea acoperită de coajă în sus. Adăugaţi în tigaie 1 frunză de rozmarin, 2 frunze de cimbru şi bucăţile de usturoi şi stropiţi-le cu 4 linguri de ulei de măsline. Lăsaţi pe foc circa 30 minute. Tamponaţi bucăţile de vânătă şi de dovlecel cu un prosop de hârtie. Curăţaţi ciupercile şi prăjiţi-le împreună cu vinetele şi cu dovleceii în ulei încins, pe ambele părţi, până ce se rumenesc. Scoateţi-le din tigaie şi înlăturaţi surplusul de grăsime prin tamponare cu prosoape de hârtie. Scoateţi ardeii din tigaie, înlăturaţi coaja şi tăiaţi-i în fâşii late cam de 2 cm. Rupeţi de pe lujer frunzele rămase de rozmarin şi cimbru şi, împreună cu frunzele de busuioc şi căţeii de usturoi curăţaţi, puneţi-le în blender. Adăugaţi 1 cană ulei de măsline şi pasaţi. Asezonaţi cu sare, zahăr şi piper. Ungeţi vinetele, dovleceii, ciupercile şi ardeii cu uleiul condimentat şi lăsaţi la marinat circa 2 ore. Acest preparat se serveşte cu pâine albă proaspătă.

Sos Béarnaise cu legume tăiate fideluţă

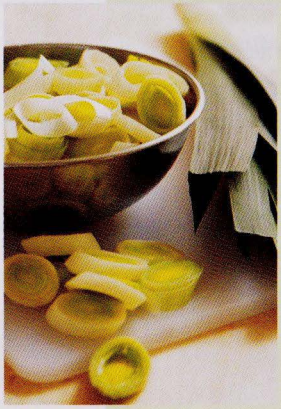
INGREDIENTE: 450 g morcovi • 2 cartofi mari • 450 g dovlecei • 1 lingură ulei de măsline • sare • piper proaspăt măcinat • nucşoară proaspăt măcinată • 1 pachet de sos Béarnaise • ½ cană unt • 1 linguriţă frunze de tarhon tocate

SUGESTIE:
În magazinele de specialitate se găsesc felurite ustensile de bucătărie, care vă ajută să tăiaţi legumele în formă de tăiţei.

MOD DE PREPARARE: Curăţaţi morcovii şi cartofii. Curăţaţi şi spălaţi dovleceii. Tăiaţi fideluţă legumele şi cartofii. Fierbeţi-le în puţină apă până ce se înmoaie, strecuraţi şi păstraţi zeama în care au fiert. Legumele se scurg bine. Amestecaţi legumele cu ulei şi asezonaţi adăugând sare, piper şi nucşoară. Încălziţi 1 cană din zeama în care au fiert legumele, adăugaţi sosul pudră amestecând cu telul şi lăsaţi să fiarbă la foc mic, timp de 1 minut. Tăiaţi untul în bucăţi şi adăugaţi-l treptat în compoziţie. La sfârşit, adăugaţi tarhonul în sos şi turnaţi sosul peste tăiţeii de legume.
Puţin parmezan ras se potriveşte foarte bine acestui preparat.



Sos de roşii şi ceapă cu praz



INGREDIENTE: 6 bucăţi praz, de dimensiune medie • sare • 2 linguri unt topit • piper proaspăt măcinat • nucşoară proaspăt măcinată • 330 g ceapă curăţată • 2 căţei usturoi, tocaţi • 1 linguriţă seminţe de coriandru, zdrobite • 2 frunze dafin • 2 linguri ulei de măsline • 2 conserve de roşii pentru pizza • miere • sos de soia • 2 linguri pătrunjel tocat • 1 bucată de parmezan

MOD DE PREPARARE: Curăţaţi prazul şi îndepărtaţi părţile verde închis. Spălaţi-l bine şi fierbeţi-l în apă cu puţină sare, circa 8-10 minute. Aşezaţi prazul într-o tavă şi stropiţi-l cu unt. Presăraţi sare, piper şi nucşoară. Ţineţi calde legumele. Tăiaţi ceapa în felii subţiri. În ulei încins, căliţi ceapa împreună cu usturoiul, seminţele de coriandru şi frunzele de dafin, până ce se rumenesc. Adăugaţi roşiile şi lăsaţi amestecul pe foc până ce se îngroaşă şi capătă consistenţa unei creme. Asezonaţi sosul adăugând sare, piper, miere, sos de soia şi pătrunjel tocat, după gust. Înlăturaţi condimentele solide. Turnaţi sosul peste praz şi încălziţi puţin în cuptor. Presăraţi deasupra parmezan ras.

La acest preparat se potriveşte orezul cu stafide şi feliuţe de migdale prăjite.

Sos de cocos şi curry cu chimen dulce

INGREDIENTE: 450 g bulbi de chimen dulce • 2 linguriţe de unt • ½ linguriţă bulion de legume, instant • 110 g roşii mari • sare • piper proaspăt măcinat • 230 g Crème Fraiche • 120 g smântână • 1 linguriţă făină • 1 gălbenuş • curry • 2 linguri oţet foarte concentrat • zahăr • 2 linguri de arpagic tocat

MOD DE PREPARARE: Spălaţi bulbii de chimen dulce, înlăturaţi părţile verzi şi tăiaţi fiecare bucată în câte 4-5 felii. Fierbeţi la foc mic circa 8 minute, în apă puţin sărată, cu unt şi granulele de bulion de legume. Scurgeţi legumele şi păstraţi zeama. Tapetaţi cu unt o tavă şi aşezaţi bulbii de chimen dulce. Spălaţi roşiile şi îndepărtaţi cotoarele. Tăiaţi roşiile felii şi puneţi-le în tavă peste chimen, ca ţiglele de pe acoperiş. Presăraţi sare şi piper. Încingeţi cuptorul la 200°C. Amestecaţi cam ½ ceaşcă de zeamă, rămasă de la fierberea chimenului, cu Crème Fraiche, smântână şi făină. Daţi într-un clocot amestecul. Amestecaţi şi gălbenuşul, apoi asezonaţi după gust, adăugând sare, piper, curry, oţet şi zahăr. Turnaţi sosul peste legume şi lăsaţi circa 15 minute în cuptorul preîncălzit. Înainte de a servi, presăraţi cu arpagic. Acest preparat este foarte gustos alături de orez sau piure de cartofi.

Sos de smântână cu ardei copți

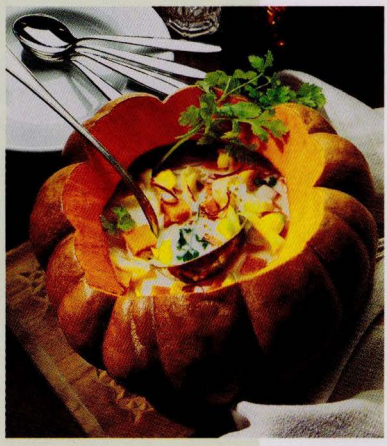
INGREDIENTE: 4 ardei roșii • ¾ cană smântână foarte grasă sau Crème Fraiche • boia de ardei iute • sare • zahăr

MOD DE PREPARARE: Spălați și ștergeți ardeii. Coaceți ardeii în cuptor circa 15-20 minute, la 260°C, întorcându-i deseori pe toate părțile. Puneți ardeii într-un bol de porțelan și lăsați-i acoperiți cu o farfurie până ce se răcesc puțin. Decojiți ardeii deasupra bolului de porțelan, astfel încât sucul scurs să poată fi păstrat. Înlăturați cotoarele și semințele. Tăiați ardeii de-a lungul în 5-6 fâșii și păstrați-i la cald, în cuptor. Pasați capetele ardeilor decojiți sau dați-i printr-o sită fină. Încălziți smântâna, fără a o lasă să fiarbă. Asezonați cu boia de ardei iute, sare și puțin zahăr înainte de a o turna în piureul de ardei copți. Turnați sosul într-un vas preîncălzit. Garnisiți cu fâșiile de ardei călduțe. La acest preparat merge bine pâinea albă, caldă, cu unt condimentat cu aromă de roșii.

Sos de cocos şi coriandru cu dovleac

INGREDIENTE: 1,8 kg dovleac Hokkaido • 100 g ceapă curățată • 330 g praz • 2 ardei iuți roșii, mici • 3 linguri ulei de arahide • 1 cană bulion de legume • 3 căni lapte de cocos • 3 linguriţe oțet foarte concentrat • 1 lingură semințe de coriandru, zdrobite • sare • piper proaspăt măcinat • ½ cană smântână • 6 linguri frunze de coriandru, tocate

MOD DE PREPARARE: Tăiați dovleacul în sferturi. Îndepărtați semințele, părțile moi și coaja, apoi tăiați în cuburi mari, egale. Tăiați ceapa în bucăți, apoi prazul în rondele și spălați-l bine. Tăiați și ardeii iuți rondele. Într-o lingură de ulei, căliți ceapa, prazul și ardeiul iute, iar după ce se rumenesc așezați-le pe un platou. Adăugați uleiul rămas și căliți în el coaja dovleacului. Adăugați zeama de legume și lăsați să fiarbă înăbușit circa 10 minute. Adăugați laptele de cocos, oțetul foarte concentrat, semințele zdrobite de coriandru și amestecul de ceapă cu praz. Bateți smântâna și amestecați-o cu frunzele de coriandru tocate, apoi adăugați-o la legume.



Sos de verdeaţă cu bulgăraşi din brânză tofu

INGREDIENTE: 6 roşii mici • 1 dovlecel • 3 ciuperci mari • 1 cană bulion de legume • 140 g brânză tofu afumată • 1 legătură arpagic, tocat • 1 lingură de muştar clasic • 2 linguri Crème Fraiche • sare cu aromă de verdeaţă • 1 legătură pătrunjel • 60 g măcriş de baltă • 3 frunze de leuştean • 1 căţel de usturoi, tocat • sos de soia • 4 linguri ulei de măsline

MOD DE PREPARARE: Decojiţi roşiile, tăiaţi-le în sferturi şi înlăturaţi seminţele. Înveliţi bucăţile de roşii în prosoape de hârtie, pentru a se usca. Spălaţi dovlecelul şi tăiaţi-l în felii de câte 2,5 cm. Tăiaţi feliile în trei, pentru a forma mici triunghiuri. Curăţaţi ciupercile şi tăiaţi-le cuburi. Fierbeţi-le puţin într-o lingură de bulion de legume. Amestecaţi brânza tofu cu ciupercile, arpagicul, muştarul şi Crème Fraîche. Asezonaţi, adăugând sare cu aromă de verdeaţă. Lăsaţi amestecul să stea acoperit circa 1-2 ore. Pentru sos, spălaţi verdeaţa şi lăsaţi-o să se usuce. Smulgeţi frunzele de pe tulpini. Amestecaţi, cu ajutorul unui mixer, verdeaţa, usturoiul, sosul de soia, sarea cu aromă de verdeaţă şi bulionul de legume. Turnaţi treptat uleiul de măsline. Împărţiţi sosul de verdeaţă pe 4 farfurii. Aşezaţi pe fiecare câte 3 bulgăraşi de tofu. Aranjaţi bucăţile de roşii şi dovlecel în jurul bulgăraşilor de tofu, formând imagini de flori.

Sos de şalotă şi ghimbir pentru roşii călite

INGREDIENTE: 1 morcov tocat • 1 lujer de ţelină, tocat • 2 căţei de usturoi mari, curăţaţi • 5 linguri ulei măsline • 1 frunză dafin • 1 crenguţă de cimbru • 1 crenguţă rozmarin • 1 lingură pastă de tomate • 2 căni suc de roşii • sare • piper proaspăt măcinat • zahăr • 1 linguriţă ghimbir proaspăt măcinat • 12 şalote • 12 roşii ovale • 12 ardei verzi, nu foarte iuţi, tocaţi • 2 linguri suc de lămâie

SUGESTIE:
Ardeii pot fi mai mult sau mai puţin iuţi. Iuţeala lor poate fi redusă prin îndepărtarea seminţelor.

MOD DE PREPARARE: Căliţi legumele împreună cu usturoiul, într-o lingură de ulei. Adăugaţi frunza de dafin, cimbrul, rozmarinul, pasta de roşii şi sucul de roşii. Fierbeţi înăbuşit circa 30 minute, la foc mic. Treceţi amestecul printr-o sită şi asezonaţi, adăugând sare, piper, zahăr şi ghimbir. Decojiţi roşiile şi şalotele. Tăiaţi în opt şalotele, de-a lungul lor, şi îndepărtaţi cotoarele roşiilor. Spălaţi ardeii iuţi. Încingeţi uleiul rămas şi căliţi şalotele circa 5 minute. Adăugaţi roşiile şi ardeii iuţi şi fierbeţi înăbuşit încă 5 minute. Adăugaţi sucul de roşii, încălziţi-l şi asezonaţi cu suc de lămâie. Preparatul este foarte gustos bine răcit şi servit cu pâine crocantă.

Sos Béchamel verde cu gogonele

SUGESTIE:
Iarna se pot găsi pe piață roșii italienești, verzi sau galbene. Mici, rotunde și tari, acestea au o aromă puternică și sunt cele mai potrivite pentru realizarea acestui preparat.

INGREDIENTE: 16 gogonele • 2-3 ouă • aproximativ 2 căni pesmet • 4 linguri parmezan ras • sare • piper proaspăt măcinat • ulei de măsline • 1 crenguță de rozmarin • 2 căței de usturoi, curățați • 4 linguri unt • 2 linguri făină • 1 cană bulion de legume • 1 cană lapte • 100 g caşcaval Gouda proaspăt • nucșoară proaspăt măcinată • 3 linguri frunze de busuioc, proaspete • suc de lămâie • 4 linguri fistic mărunțit

MOD DE PREPARARE: Spălați roșiile, tăiați-le în jumătăți și înlăturați cotorul. Tăiați-le felii și lăsați-le pe un prosop de hârtie, pentru a se scurge bine. Puneți pe câte o farfurie făina, ouăle și pesmetul amestecat cu parmezanul. Asezonați ouăle cu sare, piper și câteva picături de apă. Într-o tigaie, încingeți mult ulei aromat cu rozmarin și usturoi. Dați roșiile prin făină, apoi prin ou și la urmă prin pesmet. Prăjiți-le pe ambele părți, până ce se rumenesc. Încingeți untul pentru sos. Căliți puțin făina. Turnați bulionul de legume împreună cu laptele și amestecați până ce se omogenizează. Lăsați să fiarbă înăbușit circa 10 minute. Topiți brânza în sos. Asezonați adăugând sare, piper și nucșoară. Zdrobiți frunzele de busuioc în puțin suc de lămâie. Amestecați-le în sos, împreună cu fisticul. Serviți alături de orez cu șofran.

Sos de roşii şi mentă cu ruladă de dovlecei

INGREDIENTE: 2 dovlecei galbeni (cam 250 g fiecare) • 2 dovlecei verzi (cam 250 g fiecare) • ulei de măsline • sare • piper proaspăt măcinat • 4 linguri semințe de pin • 6 linguri busuioc tocat • 6 linguri pătrunjel tocat • 1 șalotă mărunțită • 2 căței de usturoi, tocați • 140 g brânză Feta • 3½ linguri cașcaval Pecorino ras • 1 cană brânză de vaci, grasă • 1 lingură pesmet • 450 g roșii • 1 ceapă tocată • 4 linguri frunze de mentă, tocate • ½ cană bulion • zahăr • 2-3 linguriţe oțet foarte concentrat • 6 frunze salvie

MOD DE PREPARARE: Spălați dovleceii și tăiați-i de-a lungul, în câte 8 bucăți. Capetele se toacă mărunt. Se prăjesc puțin feliile de dovlecel în ulei, pe ambele părți. Asezonați cu sare și piper. Într-o tigaie se prăjesc semințele de pin, fără ulei. Tocați ¾ din semințele de pin și amestecați-le cu verdeața, șalota, usturoiul, brânza și pesmetul, până când obțineți un amestec consistent. Ungeți cu această pastă câte o felie din dovlecelul verde și una din dovlecelul galben, rulați-le și prindeți-le cu sfoară de bucătărie. Căliți ceapa, adăugați menta și bulionul și lăsați să fiarbă înăbușit circa 10 minute. Strecurați. Amestecați cu dovleceii tocați, roșiile tăiate și restul de semințe de pin, lăsați să dea în clocot și asezonați cu sare, piper, zahăr și oțet, după gust. Fierbeți rulourile de dovlecel în sos, circa 5 minute, și garnisiți-le cu frunze de salvie.

Sos de piper verde cu porumb copt

SUGESTIE:
Porumbul la conservă este deja fiert și se poate pune direct pe grătar.

INGREDIENTE: 4 știuleți de porumb, proaspeți • 2 linguri unt topit • 1 lingură ulei de măsline • 1 șalotă tocată • 1 cățel de usturoi, tocat • 7 linguri vermut sec • 3 linguri piper verde, proaspăt sau murat • ½ cană Crème Fraîche • sare * zahăr

MOD DE PREPARARE: Fierbeți știuleții de porumb circa 30 minute, la foc mic. Lăsați-i să se scurgă bine. Turnați peste porumb uleiul amestecat cu unt, apoi puneți-i la fript. Pentru sos, fierbeți șalota și usturoiul împreună cu boabele zdrobite de piper și cu vermutul, până ce se îngroașă. Adăugați Crème Fraîche și asezonați cu sare și zahăr, după gust.

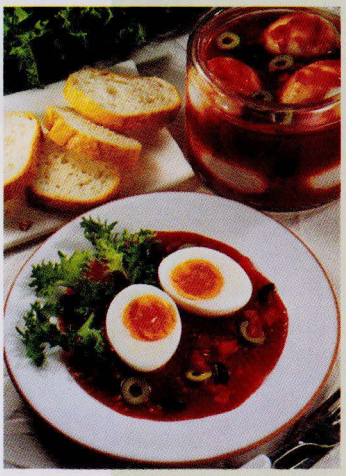
Sos Gorgonzola cu tartă de dovlecei

INGREDIENTE: 1 dovlecel verde (circa 150 g) • 1 dovlecel galben (circa 150 g) • unt pentru uns • 1 șalotă tocată • 1 cățel de usturoi, tocat • 1 lingură unt • ½ cană bulion de legume • 1 coajă de lămâie • 2 ouă • 2 gălbenușuri • 3 linguri Crème Fraîche • sare • piper proaspăt măcinat • nucșoară proaspăt măcinată • 1 cană smântână • 100 g brânză Gorgonzola

MOD DE PREPARARE: Spălați dovleceii și curățați 4 fâșii mari din coaja fiecăruia. Ungeți cu unt 4 forme mici și așezați în formă de cruce câte o fâșie din coaja verde, respectiv una din cea galbenă. Căliți cubulețele de șalotă și cele de usturoi în unt încins. Adăugați dovleceii, bulionul de legume și coaja de lămâie. Fierbeți până ce se înmoaie, strecurați și scurgeți bine. Fierbeți zeama până ce se îngroașă, apoi adăugați ouăle, gălbenușurile și Crème Fraîche. Pasați dovleceii și adăugați-i în bulion. Asezonați, adăugând sare, piper și nucșoară. Încingeți cuptorul la 200°C. Turnați amestecul de dovlecei în formele pregătite anterior. Așezați deasupra fâșiile de coajă și acoperiți-le cu o folie de aluminiu. Puneți formele la cuptor, pe baie de apă, și lăsați circa 25-30 minute. Încingeți smântâna și topiți încet, în aceasta, brânza Gorgonzola. Scoateți tartele, cu ajutorul unui cuțit, așezați-le pe farfurie cu fața în jos și garnisiți cu sos Gorgonzola.

Sos de măsline şi coniac, pentru ouă

INGREDIENTE: 8 ouă • 450 g roşii • 2 cepe tocate • 3 linguri pastă de tomate • 2 linguri pastă de ardei • 1 lingură muştar dulce • 1-2 linguriţe oţet foarte concentrat • 8 măsline negre, fără sâmburi • 8 măsline verzi, umplute • 3 linguri coniac • 3 linguri vin alb • sare • piper proaspăt măcinat • 1 linguriţă zahăr • boia de ardei iute



MOD DE PREPARARE: Fierbeţi ouăle până când devin cleioase, clătiţi-le cu apă rece şi curăţaţi-le de coajă. Opăriţi roşiile, decojiţi-le şi îndepărtaţi seminţele. Pasaţi pulpa roşiilor şi amestecaţi-o bine cu ceapa, pasta de tomate, pasta de ardei, muştarul şi oţetul foarte concentrat. Tocaţi mare măslinele. În compoziţia de roşii turnaţi coniacul şi vinul alb, amestecaţi bine şi condimentaţi cu sare, piper, zahăr şi ardei iute. Puneţi ouăle în sos şi lăsaţi-le să stea la frigider cel puţin 3 ore. La acest fel de mâncare se potriveşte foarte bine pâinea albă şi un bol de salată.

Sos de bacon şi verdeaţă, pentru ouă

INGREDIENTE: 110 g bacon • 4 şalote tocate • 1 căţel de usturoi, decojit • 5 linguri unt • 3 linguri făină • 1 cană bulion de legume • 1 cană smântână • 2 linguri oţet foarte concentrat • câte o legătură de: arpagic, pătrunjel şi mărar • sare • piper proaspăt măcinat • nucşoară proaspăt măcinată • 1 lingură zahăr • 8 ouă

MOD DE PREPARARE: Tăiaţi în cubuleţe foarte mici baconul şi prăjiţi-l puţin. Adăugaţi şalotele, usturoiul pasat şi untul. Se călesc puţin, până ce se rumenesc. Adăugaţi făina, bulionul de legume şi smântâna. Amestecaţi sosul până la omogenizare şi lăsaţi-l să fiarbă înăbuşit circa 10 minute. Adăugaţi oţetul foarte concentrat. Spălaţi verdeaţa, lăsaţi-o să se usuce şi tocaţi-o mărunt. Tocaţi şi arpagicul. Adăugaţi verdeaţa în sos. Asezonaţi, adăugând sare, piper, nucşoară şi zahăr, după gust. Fierbeţi ouăle până când devin cleioase, curăţaţi-le de coajă şi lăsaţi-le să stea în sos circa 5 minute. Piureul de cartofi poate fi o bună garnitură la acest preparat.

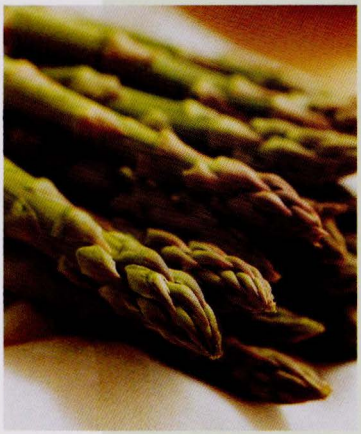
Sosuri pentru paste

Ce poate fi mai bun decât o farfurie de paste fierbinți, din care ies aburi, și un sos aromat, din roșii coapte la soare? Și, pentru completare, parmezan Parmigiano Reggiano proaspăt ras, alături de o sticlă de vin vechi de Chianti Classico. Cele mai îndrăgite sosuri pentru paste sunt cele de tomate și sosul bolognez. Un exemplu perfect de cât de rafinat este gustul pastelor împreună cu legume îl reprezintă excelenta rețetă de Orecchiette cu broccoli și ceapă de apă. Tăițeii verzi Tagliatelle (fidea în formă de bandă) cu tocană de porc mistreț și hribi au un gust desăvârșit. Sosul de salvie cu untură pentru spanacul cu tăiței și brânză de capră este superb, ca și sosul de ciuperci de pădure cu mămăligă pe jar sau sosul de vinete cu mentă adăugat la linguini. Gnocchi (tăiței italienești groși și rotunzi, din cartofi) cu un sos de verdețuri și fructe și sosul de castraveți cu creveți servit cu fettuccini negre, completează acest capitol.

Pasta Primavera

INGREDIENTE: 500 g tagliatella (tăiței) verzi • sare • 1 legătură de ceapă verde • 2 morcovi • 500 g vârfuri de sparanghel • 100 g mazăre congelată • zahăr • piper proaspăt măcinat • 100 g unt • 4 linguri hasmațuchi, tăiat mărunt • 100 g parmezan ras

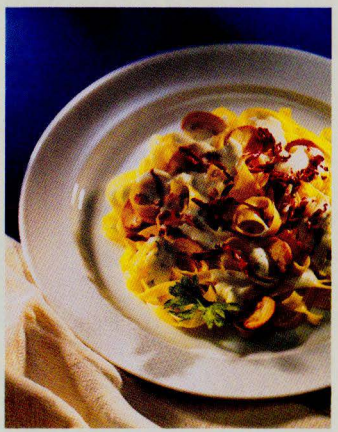
MOD DE PREPARARE: Fierbeți multă apă, adăugați cu generozitate sare și lăsați tăițeii să fiarbă încet, până când se înmoaie. Spălați ceapa verde și tocați fin partea albă. Partea verde tăiați-o în role mici și puneți-o deoparte. Curățați morcovii și sparanghelul și tăiați-le în felii sau în bucățele mici. Lăsați mazărea să se dezghețe. Fierbeți încet legumele în puțină apă cu sare, până când se înmoaie. Prăjiți untul până se rumenește și condimentați-l cu sare și piper. Adăugați legumele, amestecând. Strecurați tăițeii și puneți-i într-un castron cald. Adăugați legumele și hasmațuchi, apoi amestecați-le bine. Presărați brânza deasupra.



Sos de cicoare şi ciuperci cu tagliatelle

INGREDIENTE: 500 g tagliatella (tăiţei) • sare • 1 cicoare (radicchio) • 300 g ciuperci de cultură • 2 linguri ulei de măsline • 1 ceaşcă de lapte • 2 pachete mici de sos alb • 100 g caşcaval Gouda, ras • nucşoară proaspăt măcinată • piper măcinat proaspăt • 2 linguri de busuioc tocat

MOD DE PREPARARE: Fierbeţi multă apă, adăugaţi cu generozitate sare şi fierbeţi tăiţeii până când se înmoaie. Curăţaţi cicoarea, tăiaţi-o în două şi apoi în fâşii subţiri, din care puneţi câteva deoparte. Curăţaţi ciupercile şi tăiaţi-le felii. Prăjiţi ciupercile în ulei timp de 1 minut. Adăugaţi cicoarea, laptele şi o ceaşcă de apă. Adăugaţi sosul pudră şi fierbeţi. Radeţi fin brânza şi topiţi-o în sosul fierbinte, fără să fiarbă. Condimentaţi cu sare, piper şi nucşoară. Amestecaţi şi adăugaţi busuiocul. Strecuraţi tagliatella, amestecaţi cu sosul şi presăraţi deasupra fâşiile de cicoare proaspătă.



Sos de tomate cu spaghete

SUGESTIE:
Cu cât roșiile sunt mai aromate, cu atât sosul de tomate iese mai bun. Roșiile coapte la soarele sudului în miezul verii sunt cele mai bune, dar se pot folosi și conservele de roșii decojite.

INGREDIENTE: 500 g spaghete • sare • 1 ceapă tocată • 2 căței de usturoi, tocați • 900 g roșii • 2 linguri ulei de măsline • 2 linguri pastă de tomate • 1 frunză de dafin • piper proaspăt măcinat • 1 linguriță miere • 1 lingură oțet aromat • 2 linguri verdețuri tocate (pătrunjel, busuioc, oregano, cimbru) • 2 linguri unt • ½ ceașcă parmezan ras

MOD DE PREPARARE: Fierbeți multă apă, adăugați cu generozitate sare și fierbeți spaghetele până când se înmoaie. Prăjiți ceapa și usturoiul în ulei fierbinte, până când se rumenesc. Spălați roșiile, tăiați-le în patru și adăugați-le peste ceapă, împreună cu pasta de tomate și frunza de dafin. Lăsați roșiile să fiarbă înăbușit într-un vas acoperit timp de 5 minute. Amestecați des. Scoateți cu o furculiță cojile de la roșii. Lăsați sosul să fiarbă până când capătă consistența unei smântâni subțiri. Condimentați adăugând sarea, piperul, mierea, oțetul aromat și verdeața tocată. Strecurați spaghetele, amestecați-le cu untul și serviți-le împreună cu sosul. Serviți cu cantități generoase de parmezan ras.

Sos Aurora pentru spaghete

INGREDIENTE: 500 g spaghete • sare • 200 g hașme tocate • 2 căței de usturoi, tocați • 2 linguri ulei de măsline • ½ ceașcă vermut sec • ½ ceașcă vin alb sec • 2 frunze de dafin • 1 coajă de lămâie • 4 tulpini de cimbru • 2 tulpini de rozmarin • 6 roșii • 1 ceașcă smântână • sare • piper proaspăt măcinat • 1 legătură de busuioc • 5 linguri de brânză Pecorino, rasă

MOD DE PREPARARE: Fierbeți spaghetele în apă clocotită, cu multă sare, până când se înmoaie. Prăjiți hașmele și usturoiul în 2 linguri de ulei, până când se rumenesc. Adăugați vermutul, vinul, frunzele de dafin, coaja de lămâie, cimbrul și rozmarinul. Fierbeți fără capac, până când compoziția scade la 1 ceașcă. Strecurați sosul. Puneți puțin roșiile în apă clocotită, decojiți-le, scoateți sâmburii și tăiați-le cubulețe. Turnați smântâna în sosul de legume și fierbeți totul până se îngroașă. Adăugați roșiile, amestecați și condimentați cu sare și piper. Îndepărtați tulpina de la busuioc și amestecați restul în sos. Strecurați spaghetele, amestecați-le cu uleiul rămas, adăugați sosul și serviți cu brânza Pecorino rasă.

Sos de vinete cu mentă, pentru linguini

SUGESTIE:
Pregătirea pastelor nu este deloc dificilă. Pentru fierbere, la fiecare ½ ceașcă se pune 1 litru de apă. Adăugați sare din plin și clătiți tăițeii cu apă minerală. Atunci când se fierb încet, apa trebuie să fiarbă mai mult. Chiar dacă timpul de fierbere este indicat pe ambalaj, trebuie să controlați tăițeii pentru a vedea dacă au fiert suficient.

INGREDIENTE: 500 g linguini • sare • 500 g vinete • 6 linguri ulei de măsline • 4 cepe verzi • 4 căței de usturoi • 1 ardei iute roșu • ½ ardei gras galben • 1 lingură pastă de tomate • 1 ¼ ceașcă sos de tomate • 1 conservă roșii pentru pizza • 3 frunze de dafin • 10 frunze de mentă • piper proaspăt măcinat • 2 linguri unt • ½ ceașcă parmezan ras

MOD DE PREPARARE: Fierbeți linguini, în multă apă cu sare, până când se înmoaie. Curățați vinetele, spălați-le, uscați-le și tăiați-le în cubulețe foarte mici. Presărați-le cu sare și turnați 2 linguri de ulei peste ele. Curățați ceapa verde, usturoiul, ardeiul iute și ardeiul gras. Decojiți-le dacă este necesar, scoateți-le semințele și tăiați-le în cubulețe foarte mici. Încălziți uleiul rămas și prăjiți puțin ceapa, usturoiul, ardeiul iute și ardeiul gras, până când se rumenesc. Adăugați cubulețele de vinete, sucul de tomate, roșiile pentru pizza și frunzele de dafin și lăsați să fiarbă amestecul până când se îngroașă ca o cremă. Tăiați frunzele de mentă în fâșii. Strecurați linguini și amestecați-le cu untul. Condimentați sosul după gust, adăugând sare, piper și mentă. Amestecați cu linguini.

Sos de dovlecei verzi şi ardei cu pappardelle

INGREDIENTE: 500 g pappardelle • sare • 2 dovlecei verzi, mici • 3 ardei copți (roșu, galben și verde) • 2 căței de usturoi, curățați • 4 linguri ulei de măsline • 1 ardei iute, tocat • coajă de lămâie rasă • 4 linguri ketchup de tomate • o linguriță frunze proaspete de cimbru • 1 linguriță de rozmarin tocat • ½ ceașcă vin roșu • piper proaspăt măcinat • 2 linguri de unt • ½ ceașcă de brânză Fontina, rasă

MOD DE PREPARARE: Fierbeți pappardelle, în multă apă cu sare, până când se înmoaie. Tăiați în cuburi dovleceii. Tăiați în două ardeii, scoateți semințele, curățați-i de coajă și tăiați-i în cubulețe mici. Puneți usturoiul zdrobit în uleiul fierbinte. Adăugați ardeiul iute, legumele tăiate cuburi, coaja de lămâie, ketchupul, cimbrul, rozmarinul și vinul roșu. Fierbeți înăbușit sosul de legume într-un vas acoperit, la foc potrivit, timp de 20 de minute. Condimentați cu sare și piper. Strecurați pappardelle și amestecați-le cu unt. Puneți sosul peste pappardelle și serviți împreună cu brânza proaspăt rasă.

SUGESTIE:
Ardeii copți pot fi decojiți ușor cu ajutorul unui instrument ascuțit. Coaceți jumătățile de ardei timp de 30 de minute sau până când coaja se înnegrește. Puneți un prosop ud deasupra lor și coaja se va putea scoate ușor.

Sos de usturoi cu ulei de măsline şi capellini

INGREDIENTE: 4 căţei de usturoi, curăţaţi • 4 ardei iuţi, uscaţi • 500 g capellini • sare • 6 linguri ulei de măsline • piper proaspăt măcinat • 6 linguri unt • 6 linguri busuioc tocat

MOD DE PREPARARE: Tăiaţi usturoiul felii subţiri. Pisaţi ardeii iuţi într-o piuliţă sau tocaţi-i cu cuţitul. Seminţele sunt foarte iuţi. Pentru cei cărora nu le plac mâncărurile condimentate: tăiaţi ardeii în jumătate şi îndepărtaţi seminţele din ardei, apoi pisaţi-i. Fierbeţi multă apă şi adăugaţi sare cu generozitate. Fierbeţi încet capellini până când se înmoaie. În acelaşi timp, încălziţi uleiul de măsline şi prăjiţi usturoiul până când se rumeneşte. Adăugaţi ardeiul iute. Strecuraţi capellini şi adăugaţi uleiul de măsline. Condimentaţi cu sare şi piper şi întăriţi aroma adăugând unt şi busuioc.

Sos-cremă din piersici și brânză cu farfalle

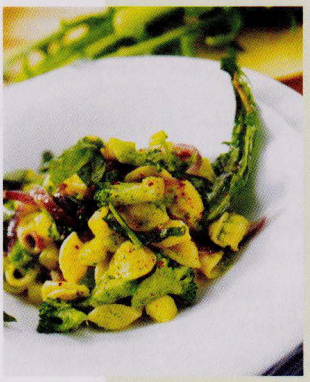
INGREDIENTE: 2 piersici mari, bine coapte • 1 hașmă curățată de coajă • 1 căței de usturoi, curățat • 4 linguri unt • 500 g smântână • 500 g cașcaval Gouda, ras • puțin vin alb • 500 g farfalle • sare • piper proaspăt măcinat • ½ legătură usturoi

SUGESTIE:
Puteți folosi în loc de piersici 200 g creveți fierți sau aceeași cantitate de cubulețe de șuncă fiartă.

MOD DE PREPARARE: Tăiați piersicile pe jumătate și scoateți sâmburii. Apoi tăiați-le în cubulețe mici. Lăsați puțin cubulețele de piersici în apă clocotită și coaja se va desprinde ușor. Tăiați hașmele și usturoiul în bucățele mici și prăjiți în 2 linguri de unt. Adăugați smântâna și lăsați până aproape să fiarbă. Amestecați brânza în crema fierbinte, dar fără să fiarbă. Adăugați vin alb după gust. Fierbeți o cantitate substanțială de apă, adăugați sare din plin și lăsați să fiarbă farfalle până când se înmoaie. Strecurați tăițeii și amestecați-i cu untul rămas. Adăugați în sosul fierbinte cubulețele de piersici și condimentați după gust cu sare și piper. Îndepărtați tulpina de la frunzele de busuioc și tăiați-le fâșii. Amestecați farfalle cu sosul și cu busuiocul.

Sos din broccoli şi ceapă cu orecchiette

INGREDIENTE: 500 g broccoli • sare • 4 cepe de apă • 1 legătură frunze de cicoare de vară • 500 g orecchiette • 4 linguri ulei de măsline • 2 căţei de usturoi, curăţaţi • 2 linguri unt • ½ ceaşcă smântână • 1 ardei iute, uscat • piper proaspăt măcinat • 3 ½ linguri parmezan ras



MOD DE PREPARARE: Separaţi frunzele şi tulpina groasă de broccoli. Decojiţi tulpina şi tăiaţi-o în bucăţele mici. Tăiaţi în jumătăţi sau în sferturi floricelele mici, în funcţie de mărime. Fierbeţi-le în apă clocotită până când se înmoaie şi strecuraţi-le prin sită. Clătiţi cu apă rece. Tăiaţi cepele în jumătăţi şi apoi în felii. Îndepărtaţi frunzele de cicoare de pe tulpină şi tăiaţi-o în bucăţele potrivite. Spălaţi-le bine şi lăsaţi-le să se usuce. Fierbeţi o cantitate substanţială de apă, adăugaţi sare din plin şi lăsaţi să fiarbă încet orecchiette până când se înmoaie. Strecuraţi orecchiette, dar nu aruncaţi apa. Prăjiţi ceapa în 2 linguri de ulei, până când devine transparentă. Adăugaţi broccoli şi usturoiul şi lăsaţi-le să se prăjească încet încă 5 minute. Adăugaţi cicoarea şi orecchiette şi turnaţi câteva linguri din apa în care au fiert tăieţeii. Adăugaţi uleiul rămas, untul şi smântâna şi scuturaţi până când se amestecă. Condimentaţi cu sare, ardei iute şi piper. Serviţi separat parmezanul proaspăt ras.

Sos din brânză Feta și pătrunjel cu penne

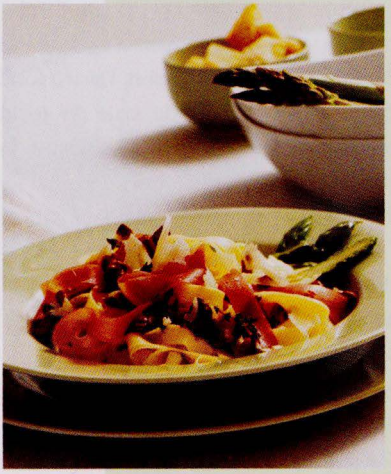
INGREDIENTE: 500 g penne • sare • 3½ linguri semințe de pin dulce • ½ ceașcă brânză Feta • ½ ceașcă Crème Fraîche • 4 căței de usturoi, curățați • 1 legătură pătrunjel, tocat • coajă rasă de lămâie • 2 ardei iuți, tocați (roșu și verde) • 110 g roșii mici în formă de prună • 2 cârnați pentru grătar • 100 g hașme decojite • 2 linguri ulei de măsline • 2 linguri frunze proaspete de busuioc • 2 linguri unt

MOD DE PREPARARE: Fierbeți penne, în apă clocotită cu sare, până când se înmoaie. Prăjiți nucile de pin într-o tigaie, fără ulei, până devin ușor maronii. Sfărâmați brânza Feta, amestecați-o cu Crème Fraîche și omogenizați. Adăugați usturoiul zdrobit și pătrunjelul tocat, coaja de lămâie și fulgii de ardei iute. Strecurați penne și puneți deoparte apa. Amestecați brânza Feta cu apa în care au fiert pastele, până când obțineți o cremă. Spălați roșiile, îndepărtați cotoarele și tăiați-le în jumătăți. Tăiați cârnații fripți. Tăiați ceapa în fâșii subțiri. Prăjiți feliile de cârnați în ulei, timp de 3 minute. Adăugați ceapa și roșiile și lăsați totul să fiarbă înăbușit încă 5 minute. Condimentați cu sare și piper. Amestecați penne fierbinți cu untul și cu amestecul de cârnați, ceapă și roșii. Turnați deasupra sosul din brânză și presărați nucile de pin și frunzele de cimbru.

SUGESTIE:
La prepararea sosului, brânza Feta poate fi înlocuită cu brânză Gorgonzola sau Roquefort. Dacă folosiți cârnați de oaie în locul celor de porc, tăiați-i în bucăți și frigeți-i înainte de a-i prăji în ulei de măsline.

Sos Chanterelle cu tagliatelle

INGREDIENTE: 500 g sparanghel verde • sare • 4 linguri unt • 125 g tagliatelle (tăiței) • 8 felii de șuncă afumată • 500 g ciuperci chanterelle (hulubiță) • 1 hașmă curățată de coajă • 2 tulpini de cimbru • 4 linguri ulei de măsline • 1 ceașcă smântână • piper proaspăt măcinat • ½ ceașcă parmezan



MOD DE PREPARARE: Decojiți sparanghelul, înlăturați capetele lemnoase, tăiați-l în jumătate pe lungime și fierbeți-l încet timp de 10 minute, în apă cu sare clocotită. Scoateți-l, strecurați-l și țineți-l cald deasupra aragazului, într-o caserolă cu 1 lingură de unt. Fierbeți o cantitate substanțială de apă, adăugați sare din plin și fierbeți tagliatelle până când se înmoaie. Tăiați șunca în fâșii. Curățați hulubițele, tăiați mărunt hașmele, alegeți cimbrul și prăjiți totul timp de 5–8 minute în untul rămas. Turnați smântâna. Strecurați tagliatelle, lăsați-le să se scurgă și serviți-le împreună cu sparanghelul și hulubițele. Puneți fâșiile de șuncă deasupra pastelor. Turnați în ploaie uleiul de măsline, adăugați sare și piper și presărați parmezanul proaspăt ras.

Spaghete bologneze

INGREDIENTE: 2 tulpini de țelină • 1 morcov • 2 cepe • 3 căței de usturoi • 2½ cești carne tocată amestecată • sare • piper proaspăt măcinat • 4 linguri ulei de măsline • 2 linguri pastă de tomate • 1 conservă de tomate (3½ cești) • 1 tulpină rozmarin • 1 tulpină cimbru • 500 g spaghete • 2 linguri unt • ½ linguriță oregano • ardei iute • ½ ceașcă parmezan ras

MOD DE PREPARARE: Curățați și decojiți țelina și morcovul. Curățați ceapa și usturoiul și tăiați totul în cubulețe mici. Condimentați carnea tocată cu sare și piper și prăjiți-o în ulei de măsline fierbinte, până când devine sfărâmicioasă. Adăugați legumele tocate, ceapa, usturoiul și pasta de tomate și lăsați să fiarbă înăbușit timp de 5 minute. Amestecați continuu. Strecurați roșiile prin sită și păstrați sucul. Tocați mare roșiile și adăugați-le peste carnea tocată, împreună cu sucul și verdeața proaspătă. Lăsați să fiarbă înăbușit cam o oră, într-un vas cu capac, la foc mic. Amestecați continuu. Fierbeți o cantitate mare de apă, adăugați sare din plin și fierbeți spaghetele. Strecurați-le, lăsați-le să se scurgă și adăugați untul. Condimentați sosul cu oregano, sare, piper și ardei iute și turnați-l peste spaghete. Serviți cu parmezan proaspăt ras.

Sos Amatriciana cu bevette

INGREDIENTE: 3 cepe decojite • 2 căței de usturoi, curățați • 200 g bacon • 6 roșii • 2 linguri ulei de măsline • 1 conservă tomate pentru pizza • sare • piper proaspăt măcinat • 500 g bevette • 4 linguri pătrunjel tocat mărunt • 2 ouă fierte tari • ½ ceașcă parmezan ras

MOD DE PREPARARE: Tăiați ceapa în jumătate și apoi în felii. Tocați mărunt usturoiul. Tăiați baconul în fâșii subțiri. Îndepărtați codițele roșiilor și puneți-le în apă clocotită. Scoateți-le cu sita și clătiți-le în apă foarte rece. Decojiți-le, tăiați-le în patru, scoateți semințele și apoi tăiați-le fâșii. Lăsați ceapa și șunca să se prăjească în uleiul de măsline până când se rumenesc și turnați deasupra roșiile pentru pizza. Fierbeți înăbușit la foc mic timp de 15 minute, apoi adăugați feliile de roșii și condimentați cu sare. Fierbeți o cantitate mare de apă, adăugați sare din plin și fierbeți bevette până când se înmoaie. Strecurați tăiteii, păstrând o parte din apă. Amestecați bevette cu sosul de ceapă, adăugați câteva linguri din apa în care au fiert tăiteii și finalizați adăugând puțin pătrunjel tocat. Serviți pe un platou și presărați deasupra ouăle mărunțite și parmezanul.

Tocană de porc mistreț cu tagliatelle

INGREDIENTE: 500 g garf de porc mistreț • sare • piper proaspăt măcinat • 2 linguri ulei pentru gătit • 1 morcov curățat • ¼ rădăcină de țelină curățată • 4 cepe curățate • 2 linguri pastă de tomate • 5 boabe de piper • 2 boabe de ienibahar • 5 boabe de ienupăr • 2 cuișoare • 1 frunză de dafin • 1 ceașcă vin roșu • 3 cești zeamă din carne de vită • 1½ ceașcă tagliatelle late verzi (tăiței) • 1 ceașcă mânătărci • 2 linguri unt • 1 hașmă tăiată în cuburi • 4 linguri pătrunjel

MOD DE PREPARARE: Tăiați carnea în cubulețe mici, adăugați sarea și piperul și prăjiți-o în ulei. Tăiați morcovul, țelina și ceapa în cubulețe mici și fierbeți-le împreună cu pasta de tomate timp de 5 minute. Încălziți în prealabil cuptorul la 180°C. Măcinați mare condimentele și asezonați carnea. Turnați puțin vin roșu și reduceți cantitatea de lichid. Repetați. Adăugați 2 cești de zeamă de carne și fierbeți înăbușit în cuptor, într-un vas acoperit, timp de 2¼ ore. După aproximativ o oră, turnați în amestec zeama rămasă. Scoateți bucățile de carne, strecurați sosul printr-o sită fină și condimentați cu sare și piper. Tăiați mărunt bucățile de carne și adăugați-le în sos. Fierbeți apa rămasă, adăugați sare din plin și fierbeți încet tăițeii până când se înmoaie, apoi strecurați-i. Curățați mânătărcile și tăiați-le în fâșii. Prăjiți-le în unt fierbinte, până când se rumenesc pe ambele părți. Adăugați o hașmă și scuturați puțin ca să se amestece. Amestecați tăițeii tagliatelle cu tocana și mânătărcile.

Bucatini alla Carbonara

INGREDIENTE: 200 g bacon • 1 ceapă • 500 g bucatini • sare • 1 lingură ulei de măsline • 1 ceașcă smântână • 6 gălbenușuri • 7 linguri parmezan • piper proaspăt măcinat

MOD DE PREPARARE: Tăiați carnea în cubulețe. Curățați ceapa și tăiați-o mărunt. Fierbeți o cantitate mare de apă, adăugați sare din plin și lăsați să fiarbă încet bucatini, până când se înmoaie. Strecurați și lăsați să se scurgă. Între timp, prăjiți cubulețele de bacon și ceapa într-o tigaie mare, încălzită, cu ulei de măsline, la foc mic, până când devin transparente. Amestecați smântâna cu gălbenușurile și 2 linguri de parmezan și condimentați cu sare și piper. Amestecați pastele fierbinți cu șunca și ceapa și turnați deasupra sosul de smântână. Încălziți puțin, amestecând continuu. Aveți grijă să nu fiarbă sosul, pentru că se coagulează gălbenușurile. Asezonați pastele cu piper negru, după gust. Serviți separat parmezanul rămas.

Sos de castraveţi şi creveţi cu fettuccini negre

INGREDIENTE: 500 g fetuccini negre • sare • 1 castravete • 2 căţei de usturoi curăţaţi • 2 haşme curăţate • 4 linguri unt • 1 ardei iute roşu mărunţit • 250 g mascarpone • 4 linguri suc de lămâie • ardei iute • 4 linguri mărar tocat • zahăr • 250 g creveţi fierţi şi curăţaţi • 10 măsline negre, fără sâmburi • 7 linguri brânză Gruyère, tocată

MOD DE PREPARARE: Fierbeţi o cantitate substanţială de apă, adăugaţi sare din plin şi fierbeţi încet fettuccini până când se înmoaie. Decojiţi castravetele, tăiaţi-l în patru pe lungime şi scoateţi seminţele. Tăiaţi-l cubuleţe, în sferturi. Tăiaţi în cuburi fine usturoiul şi haşmele şi prăjiţi-le în 2 linguri de unt fierbinte. Adăugaţi castravetele tăiat cuburi şi fierbeţi înăbuşit timp de 5 minute. Amestecaţi, adăugând ardeiul iute şi crema mascarpone şi fierbeţi încet încă 5 minute. Asezonaţi după gust cu sare, suc de lămâie, ardei iute, mărar şi zahăr. Strecuraţi fettucine şi asezonaţi cu unt. Adăugaţi creveţii în sos şi încălziţi-l din nou. Tăiaţi măslinele în fâşii mărunte şi amestecaţi-le cu sosul. Amestecaţi sosul cu fettuccine şi serviţi separat brânza proaspăt rasă.

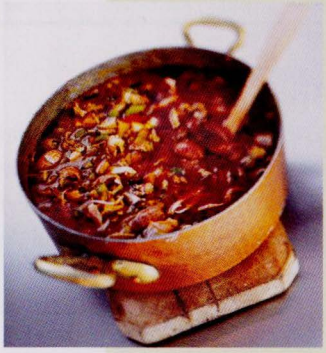
SUGESTIE:
Dacă nu vă plac creveţii, folosiţi în schimb aceeaşi cantitate de mânătărci. Prăjiţi-le puţin în ulei şi apoi amestecaţi-le cu sosul de mascarpone.

Sos de langustă cu paste

SUGESTIE:
Crevetii pot fi încălziți în acest sos tare de langustă și pot fi adăugați la orice fel de paste doriți.

INGREDIENTE: 500 g languste de apă dulce, crevești și cochilii mari de crevești • 3½ linguri unt • 1 legătură verdeață pentru supă • 2 cepe curățate • 2 căței de usturoi, curățați • 1 lingură pastă de tomate • 1 cutie tomate pentru pizza • 2 frunze de dafin • 2 tulpini de cimbru • 2 tulpini de rozmarin • 1 coajă de lămâie • ½ linguriță semințe de mărar • 1 linguriță boabe de piper • 1 linguriță boabe de piper roz • 1 linguriță coriandru • ½ ceașcă vin alb • ½ ceașcă vin alb de Porto • sare • piper proaspăt măcinat

MOD DE PREPARARE: Presărați cochiliile de languste pe o folie termorezistentă și uscați-le în cuptor timp de 2 ore la temperatura de 120°C. Topiți untul și prăjiți cochiliile timp de 3 minute. Curățați verdeața pentru supă și tăiați-o mărunt. Tocați mărunt ceapa și usturoiul. Adăugați la cochiliile de languste și prăjiți bine. Adăugați pasta de tomate, roșiile pentru pizza, toate condimentele și verdețurile, vinul alb, vinul de Porto și 4 cești de apă și fierbeți timp de o oră, fără capac. Strecurați și apoi fierbeți până obțineți consistența dorită. Condimentați cu sare și piper.



Sos de salvie în untură, cu spanac şi brânză de capră

INGREDIENTE: 500 g spanac proaspăt • sare • 90 g brânză proaspătă de capră • 2 ouă • nucşoară proaspăt măcinată • piper proaspăt măcinat • 6 linguri pesmet alb • 6 linguri parmezan ras • 7 linguri făină • 7 linguri unt • 8 felii şuncă de Parma, subţiri • 2 lujere salvie

MOD DE PREPARARE: Curăţaţi spanacul şi opăriţi-l în apă clocotită. Strecuraţi-l şi puneţi-l în apă rece ca gheaţa. Lăsaţi-l să se scurgă, presaţi-l bine şi tocaţi-l mărunt. Amestecaţi brânza de capră cu frunzele de spanac şi cu ouăle şi asezonaţi după gust cu sare, nucşoară şi piper. Adăugaţi pesmetul, parmezanul şi făina. Amestecaţi, obţinând un aluat moale. Cu două linguri faceţi găluşte şi fierbeţi-le în apă clocotită timp de aproximativ 4 minute. Topiţi untul şi lăsaţi să se prăjească fâşiile de şuncă de Parma şi frunzele de salvie, până când se rumenesc. Scoateţi găluştele din apă cu lingura de luat spuma, puneţi-le pe un platou şi turnaţi deasupra untul fierbinte şi şunca.

SUGESTIE:
Brânza de capră nu este bună pentru oricine. Puteţi folosi de asemenea brânză grasă, cu sau fără verdeaţă.

Sos de roşii şi vin roşu cu tortelloni şi salam

INGREDIENTE: 570 g tortelloni proaspete, cu umplutură de brânză • sare • 2 ardei graşi (roşu şi verde) • 110 g ceapă roşie • 2 căţei de usturoi, curăţaţi • 2 linguri ulei de măsline • 1 ceaşcă vin roşu • ½ ceaşcă vin de Porto • 2 frunze de dafin • 1 conservă de roşii pentru pizza • 1 linguriţă boia de ardei • ½ ceaşcă smântână • piper proaspăt măcinat • 90 g salam cu chimen, tăiat felii subţiri • 110 g mozzarella de bivoliţă • ½ legătură oregano

MOD DE PREPARARE: Fierbeţi tortelloni în apă cu sare, până când se înmoaie. Decojiţi ardeii şi tăiaţi-i în fâşii foarte subţiri. Tăiaţi şi ceapa în felii subţiri şi zdrobiţi usturoiul. Încingeţi uleiul de măsline şi rumeniţi ardeiul, ceapa şi usturoiul, până când se rumenesc. Adăugaţi vinul roşu, vinul de Porto şi frunzele de dafin şi fierbeţi până scade, ajungând la două treimi. Adăugaţi roşiile, boiaua de ardei şi smântâna şi daţi în clocot. Încălziţi cuptorul la 200°C. Ungeţi vasul pentru copt. Strecuraţi tortelloni şi puneţi-i în vas. Turnaţi deasupra amestecul cu roşii. Aranjaţi feliile de salam în jurul tăieţeilor. Tăiaţi felii mozzarella şi aranjaţi-le deasupra pastelor tortelloni. Presăraţi sare, piper şi câteva frunze de oregano. Coaceţi timp de 25–30 de minute în cuptorul încălzit în prealabil. La sfârşit, presăraţi frunze proaspete de oregano.

Sos de roşii şi tamarillo pentru ravioli

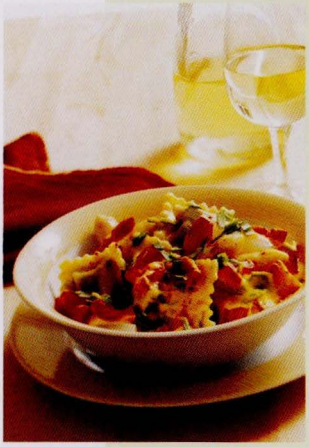
INGREDIENTE: 570 g ravioli proaspete, cu spanac • sare • 5 tamarillo • 340 g roşii • 2 haşme tocate • 4 linguri unt • 1 ¼ ceaşcă vin roşu • 1 lingură boabe de piper verde, murate • piper proaspăt măcinat • 3 linguri nuci de pin • 1 lujer de rozmarin • ½ ceaşcă brânză Fontina, rasă

MOD DE PREPARARE: Daţi în clocot o cantitate substanţială de apă şi adăugaţi sare din plin. Fierbeţi ravioli (urmând instrucţiunile de preparare), până când se înmoaie. Decojiţi tamarillo şi tocaţi-le mărunt. Scufundaţi roşiile în apa clocotită, decojiţi-le, scoateţi seminţele şi tăiaţi-le în bucăţele mici. Prăjiţi haşmele în 2 linguri de unt, până când se rumenesc. Amestecaţi roşiile cu tamarillo, vinul şi haşmele şi fierbeţi la foc iute timp de 10 minute. Strecuraţi sosul. Amestecaţi în sos untul rămas şi boabele de piper şi condimentaţi după gust cu sare şi piper. Strecuraţi ravioli şi amestecaţi-le cu sosul. Prăjiţi puţin nucile de pin. Presăraţi-le apoi peste ravioli, împreună cu bucăţelele de rozmarin.

Serviţi cu brânză Fontina proaspăt rasă.

Sos de sparanghel şi tarhon pentru ravioli

INGREDIENTE: 570 g sparanghel • sare • zahăr • 4 linguri unt • 2 haşme tocate • 5 linguri bacon tocat • 6 linguri de oţet din vin alb • 4 linguri tulpini de sparanghel • 2 gălbenuşuri • 2 linguri ulei de măsline • 4 linguri tarhon tocat • ardei iute • 8 roşii mici • 570 g ravioli proaspete, cu umplutură de carne • parmezan ras



MOD DE PREPARARE: Curăţaţi de coajă sparanghelul, îndepărtând capetele fibroase. Tăiaţi tulpinile de sparanghel în bucăţi de câte 3 cm. Fierbeţi sparanghelul în 4 cești de apă cu sare, puţin zahăr şi 1 linguriţă de unt, timp de 8 minute. Înăbuşiţi haşmele şi baconul în 2 linguri de unt. Adăugaţi oţetul din vin alb şi tulpinile de sparanghel şi lăsaţi să fiarbă din nou. Amestecaţi gălbenuşurile cu 2 linguri de apă caldă, până când capătă consistenţa unei creme. Strecuraţi sosul peste gălbenuşuri. Asezonaţi după gust cu untul rămas, uleiul de măsline, tarhonul, sarea şi ardeiul iute. Scurgeţi sparanghelul. Scoateţi cotoarele roşiilor coapte şi tăiaţi-le în sferturi. Adăugaţi-le în sos, împreună cu sparanghelul. Daţi în clocot apa, adăugaţi sare din plin şi fierbeţi ravioli. Scurgeţi-le bine. Încălziţi din nou sosul şi amestecaţi-l cu ravioli. Serviţi cu parmezan proaspăt ras.

Salvie şi unt de arahide combinate cu ravioli

INGREDIENTE: 570 g ravioli proaspete, cu umplutură din brânză Ricotta • sare • 1 legătură salvie proaspătă • 8 linguri ulei de arahide • 1 haşmă decojită • 1 cățel de usturoi, decojit • 15 arahide tocate mărunt • 1 lămâie întreagă • 5 linguri unt • 90 g somon afumat • 3½ linguri parmezan ras

MOD DE PREPARARE: Dați în clocot o cantitate substanțială de apă cu condimente din belşug. Puneți jumătate din lujerii de salvie în apa clocotită şi fierbeți încet ravioli, până când se înmoaie. Îndepărtați pedunculii de la frunzele de salvie rămase. Încingeți jumătate din cantitatea de ulei de arahide. Tocați fin haşma şi usturoiul şi rumeniți-le în tigaie. Adăugați frunzele de salvie şi arahidele tocate fin. Spălați lămâia în apă fierbinte, ştergeți-o şi radeți jumătate din coajă peste arahide. Stoarceți lămâia şi amestecați sucul cu uleiul rămas şi cu untul, apoi adăugați-le în amestecul de salvie, arahide şi unt. Tăiați somonul afumat în fâşii subțiri. Scurgeți ravioli, turnați deasupra amestecul de salvie, arahide şi unt şi amestecați cu fâşiile de somon. Serviți separat parmezanul proaspăt ras.

SUGESTIE:
În magazinele cu delicatese italiene se găsesc diverse tipuri de ravioli proaspete, tortelloni şi alte specialități de paste. De asemenea, ravioli şi tortelloni se pot cumpăra congelate din magazinele cu articole de băcănie.

Sos de ciuperci sălbatice cu polenta la grătar

INGREDIENTE: 1 ceașcă de lapte • 1 ceașcă zeamă din carne de pui • 6 linguri unt cu usturoi • sare • nucșoară proaspăt rasă • 10½ linguri mălai • 1 ou • 1 gălbenuș de ou • 90 g hașme tocate • 2 căței de usturoi, tocați • 4 linguri unt • 1 ceașcă ciuperci chanterelle • 1 ceașcă mânătărci • 1 lingură frunze proaspete de cimbru • 4 linguri Crème Fraîche

MOD DE PREPARARE: Fierbeți laptele cu zeama de carne și 2 linguri de unt cu usturoi. Condimentați după gust cu sare și nucșoară. Adăugați mălaiul amestecând. Fierbeți încet polenta, amestecând mereu. Adăugați 1 ou și 1 gălbenuș de ou. Ungeți o tavă și întindeți polenta în strat gros. Prăjiți în jumătate din cantitatea de unt hașmele și usturoiul, până când se rumenesc. Curățați ciupercile și tăiați-le în bucățele mici. Adăugați-le la hașme și fierbeți-le timp de 3 minute. Adăugați untul rămas, cimbrul și Crème Fraîche. Condimentați cu sare și piper. Tăiați în dreptunghiuri polenta răcită și frigeți-o pe fiecare parte timp de 3-4 minute. Tăiați felii untul cu usturoi care a mai rămas și presărați-l peste feliile de polenta. Serviți separat sosul de ciuperci.

SUGESTIE:
Feliile de polenta pot fi prăjite în ulei de măsline sau în untură, într-o tigaie.

Sos de pere şi brânză Gorgonzola cu gnocchi

INGREDIENTE: 450 g cartofi fierţi • 3½ linguri amidon din cartofi • 2 linguri ovăz măcinat mărunt • 1 gălbenuş de ou • sare • piper proaspăt măcinat • nucşoară proaspăt măcinată • făină pentru frământat • 1 ceaşcă smântână • ½ ceaşcă brânză Gorgonzola • 1 pară • suc de lămâie • 4 linguri măghiran proaspăt

MOD DE PREPARARE: Fierbeţi cartofii în coajă până când se înmoaie, apoi curăţaţi-i şi faceţi-i piure. Amestecaţi cu amidonul, ovăzul şi gălbenuşul de ou. Asezonaţi cu sare, piper şi nucşoară. Rulaţi aluatul din cartofi pe o masă presărată cu făină, pentru a obţine un sul gros cam de 2,5 cm. Tăiaţi sulul în felii groase. Îndepărtaţi uşor feliile una de alta, cu ajutorul unei furculiţe. Fierbeţi o cantitate mare de apă, adăugaţi sare din plin şi fierbeţi încet gnocchi, până când încep să plutească la suprafaţă. Încălziţi smântâna pentru sos şi lăsaţi brânza să se topească în ea. Spălaţi para, tăiaţi-o în sferturi, scoateţi sâmburii şi apoi tăiaţi-o în felii subţiri. Adăugaţi-le în sos şi asezonaţi după gust cu sare, piper şi suc de lămâie. Scurgeţi gnocchi, turnaţi sosul deasupra şi presăraţi măghiranul peste acestea.

Sosuri pentru salate

Cel mai simplu sos pentru salată este format dintr-un oțet bun, ulei de primă presă, sare și piper. Au trecut de mult vremurile când consumatorii aveau în dulapul de bucătărie numai oțet din vin roșu sau alb și un ulei fad. Gurmanzii din zilele noastre au de ales între oțetul de mere, vinul de Xeres, oțetul de zmeură, din fructe de soc, din șampanie și multe altele. În cele din urmă – dar nu în ultimul rând – amintim îndrăgitele feluri de oțet condimentat Medina, Acetone Balsamic, ca și cele aromate. Numeroase tipuri de ulei pentru gătit ne răsfață cu arome fine de alune, iar gama de uleiuri de măsline ușoare, cu arome de fructe și condimentate este largă. De asemenea, încercați uleiul din semințe de mac, uleiul de in și uleiul de migdale dulci.

Sos de căpşuni şi migdale pentru salata de sparanghel cu căpşuni

SUGESTIE:
Piureul de migdale şi uleiul de migdale se găsesc în magazinele cu produse dietetice şi naturiste.

INGREDIENTE: 570 g sparanghel verde • sare • zahăr • 1 linguriţă unt • 110 g căpşuni • 5–6 linguri oţet de căpşuni • 2 linguri piure de migdale • 4 linguri ulei de migdale • piper proaspăt măcinat • 1 lingură migdale tocate

MOD DE PREPARARE: Decojiţi numai partea de jos a sparanghelului şi îndepărtaţi capetele aţoase. Fierbeţi 1 l apă cu sare, puţin zahăr şi untul. În acest amestec lăsaţi să fiarbă tulpinile de sparanghel, timp de 8 minute. Păstraţi apa în care a fiert sparanghelul. Curăţaţi căpşunile şi scurgeţi-le bine. Faceţi un piure dintr-o ceaşcă de căpşuni şi o lingură de zahăr. Tăiaţi în sferturi căpşunile rămase şi apoi adăugaţi-le la sparanghel. Amestecaţi oţetul cu piureul de migdale, adăugând uleiul de migdale şi o parte din apa în care a fiert sparanghelul. Amestecaţi până capătă consistenţa unei creme. Condimentaţi după gust cu sare şi piper şi turnaţi amestecul peste sparanghel şi căpşuni. Turnaţi deasupra piureul de căpşuni. La sfârşit, presăraţi migdalele tocate.

Vinegretă de zmeură cu salată de măcriş de baltă

INGREDIENTE: 500 g bucăţele de carne de curcan • sare • piper proaspăt măcinat • 3 linguri ulei de floarea soarelui • coajă de lămâie şi portocale (un vârf de cuţit din fiecare) • 110 g măcriş de baltă • 3 linguri oţet de zmeură • 2 linguri apă • 2 linguri ulei de nucă • zahăr • 12 boabe de zmeură • 1 lingură unt

MOD DE PREPARARE: Tăiaţi carnea în fâşii înguste şi asezonaţi cu sare şi piper. Marinaţi timp de aproximativ 15 minute într-o lingură de ulei de floarea soarelui, împreună cu coaja de lămâie şi de portocală. Curăţaţi măcrişul de baltă, spălaţi-l şi scurgeţi-l bine. Amestecaţi oţetul, apa, uleiul de nucă şi restul de ulei de floarea soarelui şi condimentaţi cu sare, piper şi un vârf de cuţit de zahăr. Amestecaţi încet zmeura în vinegretă. Încingeţi uleiul într-o tigaie de teflon şi prăjiţi carnea de curcan la foc mic, până când devine brun-aurie. Serviţi măcrişul de baltă cu fâşiile de piept de curcan prăjite şi turnaţi deasupra vinegreta de zmeură.

Sos de portocale cu sparanghel şi mazăre dulce

INGREDIENTE: 500 g sparanghel • 1 ceaşcă mazăre dulce • sare • 1 lingură unt • zahăr • 110 g şuncă fiartă • 4 linguri seminţe de dovleac • 2 portocale • 4 linguri suc de lămâie • piper proaspăt măcinat • 8 linguri ulei de măsline • 1 mână usturoi sălbatic sau hasmaţuchi

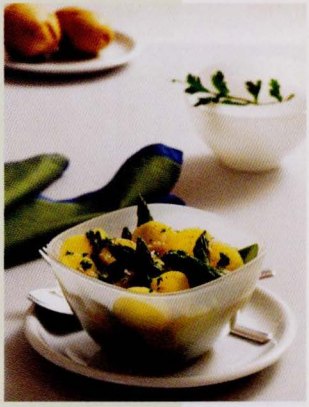
MOD DE PREPARARE: Curăţaţi cu grijă sparanghelul şi tăiaţi-l în bucăţele medii. Curăţaţi mazărea dulce, puneţi-o în apă cu sare, unt şi puţin zahăr şi lăsaţi-o să fiarbă încet până când se înmoaie. Strecuraţi şi păstraţi o parte din zeamă. Tăiaţi şunca în fâşii mici. Prăjiţi seminţele de dovleac într-o tigaie, fără ulei. Spălaţi portocalele cu apă fierbinte, lăsaţi-le să se usuce şi decojiţi-le. Stoarceţi sucul într-un vas. Amestecaţi sucul de la o portocală cu cel de lămâie, adăugând piperul, uleiul şi puţin din apa în care a fiert sparanghelul, până când amestecul capătă consistenţa unei creme. Aranjaţi pe un platou sparanghelul, mazărea dulce, fâşiile de carne, seminţele de dovleac şi feliile de portocală. Turnaţi sosul deasupra şi presăraţi deasupra fâşiile de coajă de portocală. Adăugaţi puţin usturoi sălbatic sau hasmaţuchi.

SUGESTIE:
Usturoiul sălbatic proaspăt se găseşte primăvara la piaţă. Iubitorii de natură pot găsi această plantă aromatică în locurile umede. Dar nu trebuie să-l confundaţi cu lăcrămioarele! Usturoiul sălbatic poate fi recunoscut după mirosul său specific.

Sos de parmezan cu salată de cartofi și sparanghel

INGREDIENTE: 1 kg cartofi • 500 g sparanghel verde • sare • 110 g cuburi esență de carne de vită • 1 ceapă • 1 ou fiert tare • 3 linguri oțet cu aromă de usturoi • 6 linguri ulei de măsline • piper proaspăt măcinat • 4 linguri parmezan ras • 1 legătură pătrunjel

MOD DE PREPARARE: Spălați cartofii și fierbeți-i în coajă, timp de 25 de minute. Spălați sparanghelul, decojiți partea de jos și lăsați-l să fiarbă încet, într-un vas, cu o cană de apă clocotită și cu sare, timp de 8 minute, până când se înmoaie. Scoateți-l din apă și strecurați-l. Dați în clocot din nou apa în care a fiert sparanghelul, lăsați să se dizolve cuburile de esență de carne de vită și turnați amestecul peste ceapa tăiată fin. Decojiți și tăiați cubulețe oul fiert tare și amestecați-l cu ceapa, într-un castron pentru salată. Amestecați oțetul, uleiul, sarea, piperul și parmezanul pentru a obține o marinată, apoi turnați-o în castronul pentru salată. Amestecați bine totul. Curățați și tăiați cartofii în felii subțiri și puneți-i în marinată, cât sunt încă fierbinți. Adăugați pătrunjelul spălat și tocat mărunt, sparanghelul și cartofii și lăsați totul să stea timp de 30 de minute.



Sos de miere cu salată de voinicică (arugola)

INGREDIENTE: 570 g roșii mici • 2 linguri miere • sucul de la 6 lămâi • 2 linguri oțet aromat • 4 linguri ulei de migdale • 4 linguri ulei de floarea soarelui • sare • piper proaspăt măcinat • 2 cepe verzi • 4 linguri migdale tocate • 1 legătură voinicică • 4 căței mari de usturoi, curățați • 1 lingură unt • 1 linguriță ulei de măsline

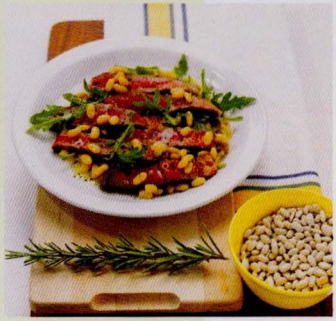
MOD DE PREPARARE: Amestecați mierea cu sucul de lămâie, oțetul aromat, ambele feluri de ulei, sare și mult piper, până când capătă consistența unei creme. Curățați ceapa verde și tăiați-o felii foarte subțiri. Prăjiți frunzele de migdale într-o tigaie de teflon, fără ulei, până când se rumenesc, devenind galben aurii. Spălați roșiile și voinicica. Scoateți codițele roșiilor și tăiați roșiile în patru. Alegeți frunzele de voinicică de pe lujer. Tăiați usturoiul în felii foarte subțiri. Încingeți untul și uleiul într-o tigaie și prăjiți usturoiul până când devine crocant. Aranjați pe o farfurie roșiile și voinicica. Presărați deasupra ceapa verde, migdalele și usturoiul prăjit și stropiți totul cu sosul preparat la început.

SUGESTIE:
În loc de roșii mici, se pot folosi roșii aromate sau roșii de forma prunelor.

Sos de nuci cu salată din carne de vită și fasole

INGREDIENTE: ½ ceașcă fasole albă uscată • 6 linguri ulei de nucă • 2 tulpini de cimbru • 1 tulpină de rozmarin • 1 frunză de dafin • 4 linguri oțet aromat • sare • zahăr • piper proaspăt măcinat • 6 nuci tocate nu prea mărunt • 1 legătură voinicică (arugola) • 2 antricoate (cam de 110 g fiecare)

MOD DE PREPARARE: Lăsați la înmuiat peste noapte fasolea albă, într-o cantitate mare de apă călduță. Apoi strecurați-o și lăsați-o să se prăjească puțin într-o lingură de ulei încins. Turnați apă peste fasole și adăugați cimbrul, rozmarinul și frunzele de dafin. Lăsați totul să fiarbă la foc moale, până când se înmoaie. Strecurați și marinați cu 5 linguri de ulei și oțet. Condimentați cu sare, zahăr și piper și ornați cu nucile tocate. Asezonați antricoatele cu sare și piper și frigeți-le pe ambele părți într-o tigaie, timp de 6–8 minute, până când sunt bine pătrunse. Scoateți-le din tigaie, înfășurați-le în folie de aluminiu și lăsați-le să stea timp de 5 minute. Amestecați salata de fasole călduță cu frunze de voinicică spălate, curățate și bine scurse, folosind aceste frunze și pentru ornat. Scoateți carnea din folia de aluminiu și tăiați-o în felii subțiri, cu un cuțit ascuțit. Împărțiți carnea în porții pe farfuriile gata pregătite și turnați deasupra sosul. Asezonați cu piper.



Sos de iaurt şi verdeaţă cu sparanghel

INGREDIENTE: 570 g sparanghel • sare • zahăr • 2 linguri oţet concentrat • 250 g roşii mici • 1 legătură voinicică (arugola) • 1 ceaşcă iaurt • 3 linguri ulei de măsline • 4 linguri suc de portocale • coajă rasă de portocală • piper proaspăt măcinat • 1 căţel de usturoi, curăţat • 2 linguri pătrunjel tocat • 2 linguri mărar tocat • 2 linguri arpagic tocat • 4 felii pâine prăjită • 2 linguri unt • sare aromată

MOD DE PREPARARE: Decojiţi sparanghelul şi tăiaţi-l în bucăţi medii. Fierbeţi sparanghelul până când se înmoaie, în 3 cești de apă cu sare, zahăr şi 1 linguriţă esenţă de oţet. Strecuraţi şi păstraţi apa. Spălaţi roşiile şi voinicica şi lăsaţi-le să se scurgă. Tăiaţi roşiile şi îndepărtaţi codiţele. Amestecaţi esenţa de oţet rămasă cu iaurtul, 2 linguri ulei, sucul de portocale, cojile de portocală şi apa în care a fiert sparanghelul, până când capătă consistenţa unei creme. Asezonaţi cu sare, piper, un căţel de usturoi zdrobit şi verdeaţă. Tăiaţi pâinea în cubuleţe, îndepărtând coaja. Încingeţi uleiul rămas împreună cu untul, adăugaţi cubuleţele de pâine şi prăjiţi-le până când devin crocante. Condimentaţi cu sarea aromată. Aranjaţi sparanghelul, roşiile, voinicica şi cuburile de pâine pe un platou şi turnaţi sosul deasupra.

Sos din lapte de cocos cu legume crude

INGREDIENTE: 1¼ ceașcă smântână dulce de cocos • 3½ linguri ghimbir proaspăt măcinat • 1 lingură curry • 2 linguriță oțet concentrat • sare • piper proaspăt măcinat • 2 linguri Crème Fraîche • 450 g varză albă • 2 legături ridichi • 450 castraveți • 450 g morcovi • 2 sfecle • 2 legături creson

MOD DE PREPARARE: Amestecați smântâna de cocos, ghimbirul, curry, esența de oțet, sarea, piperul și Crème Fraîche, până când obțineți un sos de consistența unei creme. Curățați și spălați varza albă și ridichile. Radeți mărunt varza și ridichile. Curățați castraveții și tocați-i în bucățele mici. Curățați morcovii și radeți-i fin. Curățați și lăsați să se scurgă cresonul. Aranjați toate ingredientele pe un platou, într-un stil decorativ, și turnați deasupra sosul.

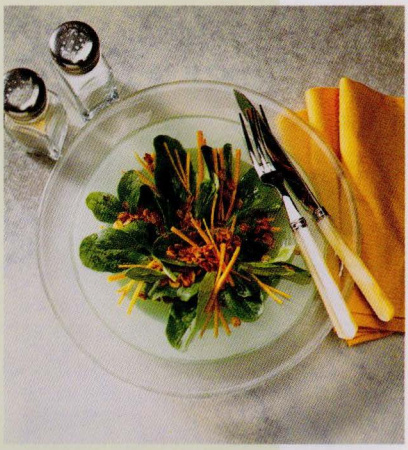
SUGESTIE:
Varza chinezească, ridichea albă, ceapa verde, știuleții mici de porumb și tăițeii din carne de pasăre prăjită se potrivesc foarte bine cu acest sos original.

Sos de muştar şi miere cu salată de avocado şi pui

INGREDIENTE: 110 g file din piept de pui • 1 lingură unt • sare • piper proaspăt măcinat • 2 avocado coapte • 4 cepe roşii • 1 pară • ½ de salată verde • 2 linguri muştar macrogranular • 2 linguri muştar cu miere • 1 linguriţă oţet concentrat • 4 linguri ulei din germeni de grâu • 4 linguri suc de pere sau zeamă de carne de pasăre, instant • 10 frunze de roiniţă

MOD DE PREPARARE: Spălaţi carnea şi lăsaţi-o să se scurgă. Prăjiţi carnea în unt, timp de aproximativ 6 minute. Asezonaţi cu sare şi piper şi lăsaţi să se răcească. Tăiaţi în jumătate fructele de avocado, scoateţi sâmburele şi curăţaţi coaja. Tăiaţi în două jumătăţile de avocado. Curăţaţi ceapa şi tăiaţi-o în felii mici. Spălaţi perele, tăiaţi-le în sferturi şi apoi sferturile în felii mici. Curăţaţi salata verde şi rupeţi frunzele. Puneţi salata, avocado, ceapa şi perele pe farfurii. Tăiaţi carnea în felii subţiri şi puneţi-le pe farfurii. Amestecaţi ambele tipuri de muştar cu oţetul, uleiul, sucul de pere sau zeama de carne de pui, până când obţineţi un sos de consistenţa unei creme. Asezonaţi cu sare şi piper. Tăiaţi fâşii frunzele de roiniţă şi amestecaţi-le cu sosul. Turnaţi sosul peste salata din farfurii.

Sos de alune cu salată de porumb



INGREDIENTE: 6 linguri ulei de alune • 3¼ linguri fulgi de ovăz • sare • piper proaspăt măcinat • ardei iute • ½ – ¾ ceașcă salată verde • 1 morcov mare • 3 linguri oțet aromat • 1 lingură oțet de mere

MOD DE PREPARARE: Încingeți 2 linguri ulei și prăjiți fulgii de ovăz până când capătă o culoare galben-aurie. Asezonați cu sare, piper și ardei iute și lăsați să se răcească. Curățați și lăsați să se scurgă salata verde. Curățați morcovul și tăiați-l subțire în lung, apoi tăiați feliile de morcov în fâșii lungi cam cât un chibrit. Aranjați salata și feliile de morcov pe farfurii. Presărați deasupra fulgii de ovăz prăjiți. Pentru a face sosul, amestecați uleiul rămas cu oțetul, până când capătă consistența unei creme. Asezonați după gust cu sare, piper și ardei iute și turnați sosul peste salată.

Sos de măsline şi lămâie cu salată de pâine

SUGESTIE:
Pâinea uscată este ideală pentru această salată de vară simplă, deoarece absoarbe mai bine sosul.

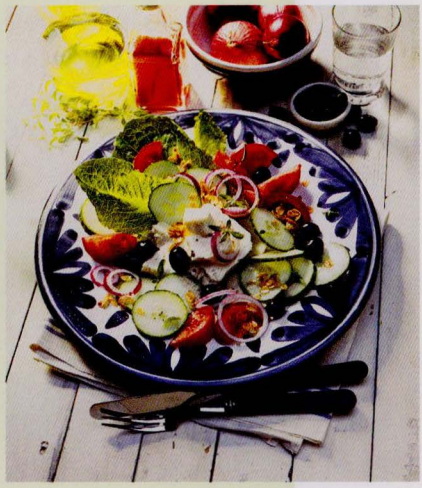
INGREDIENTE: 110 g pâine cu măsline sau Ciabatta • 2 roşii decojite • 2 cepe roşii curăţate • 12 fileuri de anşoa • 85 g măsline negre, fără sâmburi • 3 ouă fierte tari • 2 tulpini de ţelină, cu frunze • 2 linguri capere • 3 linguri pătrunjel tocat • 4 linguri suc de lămâie • 8 linguri ulei de măsline • 2 linguri oţet din vin alb • 85 g măsline verzi, fără sâmburi • zahăr • piper proaspăt măcinat

MOD DE PREPARARE: Rupeţi pâinea în bucăţele mici cât o înghiţitură. Tăiaţi roşiile în felii subţiri şi ceapa solzişori. Tocaţi mărunt fileurile de anşoa şi măslinele. Curăţaţi ouăle şi tăiaţi-le în sferturi. Desfaceţi tulpinile de ţelină şi tăiaţi-le oblic în felii subţiri. Amestecaţi toate ingredientele într-un castron. Adăugaţi caperele şi pătrunjelul. Zdrobiţi măslinele verzi şi amestecaţi-le cu sucul de lămâie, uleiul de măsline şi oţetul din vin alb. Asezonaţi cu sare, zahăr şi piper. Turnaţi sosul peste salată. Alegeţi frunzele de ţelină şi presăraţi-le deasupra.

Sos de usturoi cu salată Fermierul grec

INGREDIENTE: ½ castravete • 2 roșii mari • 2 cepe roșii curățate • ½ lăptucă • ½ – ¾ ceașcă brânză Feta • 12 măsline negre, fără sâmburi • 6 linguri ulei de măsline • 2 linguri fulgi de ovăz • 6 căței de usturoi, curățați • 3 linguri suc de lămâie • 2 linguri zeamă de legume, instant • sare • piper proaspăt măcinat • ½ legătură oregano

MOD DE PREPARARE: Spălați și lăsați să se scurgă castravetele și roșiile. Îndepărtați codițele de la roșii. Tăiați felii castravetele și roșiile. Tăiați ceapa solzișori. Curățați lăptuca și rupeți frunzele. Pisați brânza Feta cu furculița. Puneți toate ingredientele pe farfurii, alături de măsline. Încingeți 1 lingură de ulei și prăjiți ovăzul până când capătă culoarea galben-aurie. Zdrobiți usturoiul prin presare. Amestecați cu sucul de lămâie și puțină zeamă, până când capătă consistența unei creme. Asezonați sosul cu sare și piper și turnați-l peste salată. Presărați deasupra ovăzul prăjit și câteva frunze de oregano.

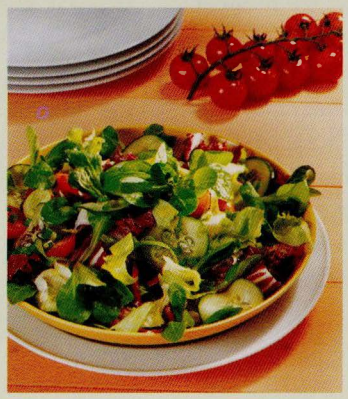


Sos din vin de Xeres cu salată de vară

SUGESTIE:
Toate legumele sunt adecvate pentru salata de vară, chiar și tulpinile de țelină, ridichile și ridichile albe, ca și cerențelul, respectiv măcrișul de baltă.

INGREDIENTE: 1 căpățână mică de lăptucă de tip Iceberg • 1 căpățână de cicoare • 90 g salată verde simplă • 1 castravete • 4 roșii • 1 legătură ceapă verde • 4 linguri arpagic • 4 linguri vin de Xeres sec • 2-3 linguri oțet din vin de Xeres • 8 linguri ulei de măsline • sare • piper proaspăt măcinat • zahăr

MOD DE PREPARARE: Curățați toate cele trei soiuri de salată. Desfaceți salata Iceberg și cicoarea. Spălați-le bine și lăsați-le să se scurgă. Spălați castravetele și roșiile și tăiați-le felii subțiri. Curățați ceapa și tăiați mărunt numai partea albă și cea alb-verzuie. Amestecați într-un castron toate ingredientele și presărați deasupra arpagicul. Amestecați vinul cu oțet și ulei, până când capătă consistența unei creme. Asezonați cu sare, piper și puțin zahăr. Turnați sosul peste salată și scuturați puțin castronul ca să se amestece.



Sos de maracuja şi ghimbir cu salată de roşii şi banane

INGREDIENTE: 2 banane • 2 linguri suc de lămâie • 450 g roşii • 3 linguri oţet aromat • 2 linguri suc de maracuja • 6 linguri ulei de floarea soarelui • 1 linguriţă ghimbir proaspăt măcinat • sare • ardei iute • chimion • 1 linguriţă curry • zahăr • ½ legătură pătrunjel sau coriandru

SUGESTIE:
Dacă doriţi, puteţi asezona această salată neobişnuită cu chili proaspăt şi puteţi presăra deasupra nuci de acaju prăjite.

MOD DE PREPARARE: Decojiţi şi tăiaţi oblic bananele. Turnaţi deasupra câteva picături de suc de lămâie. Cufundaţi roşiile în apă clocotită, decojiţi-le, scoateţi sâmburii şi tăiaţi-le felii subţiri. Amestecaţi bananele şi roşiile într-un castron. Pentru sos, amestecaţi oţetul cu sucul de maracuja şi uleiul de floarea soarelui, până când capătă consistenţa unei creme. Asezonaţi după gust cu ghimbir, sare, ardei iute, chimion, 1 linguriţă curry, zahăr, pătrunjel sau coriandru. Alegeţi frunzuliţele de pătrunjel sau de coriandru. Turnaţi sosul peste salată şi presăraţi deasupra ierburile.

Sos de anşoa şi parmezan cu salată Cezar

INGREDIENTE: 1 salată verde, mare • 2 felii de pâine • 2 linguri unt • 1 lingură ulei de floarea soarelui • 90 g bacon • 1 lingură pastă de anșoa • 2 gălbenușuri de ou • 1 linguriță muștar iute • 1 cățel de usturoi curățat • 1 lingură sos Worcestershire • 5–6 linguri suc de lămâie • 3 linguri parmezan ras • 1 ceașcă ulei de măsline • sare • piper proaspăt măcinat • ardei iute • zahăr

MOD DE PREPARARE: Curățați salata și lăsați-o să se scurgă bine. Desfaceți frunzele într-un castron. Îndepărtați coaja de la pâine și tăiați pâinea în cubulețe mici. Încingeți untul și uleiul și prăjiți pâinea până când capătă o culoare maro-aurie. Tăiați baconul în fâșii subțiri și prăjiți-l în aceeași tigaie, până când devine crocant. Scurgeți crutoanele și baconul pe șervețele de hârtie. Faceți un piure din pasta de anșoa și gălbenușurile de ou, adăugând muștar, usturoi, sos Worcestershire, suc de lămâie, parmezan și puțin ulei. Turnați încet uleiul care a rămas de la prăjit, amestecând până când sosul capătă consistența unei creme. Turnați sosul peste salată și presărați deasupra crutoanele și baconul.

SUGESTIE:
Tradițional, această salată americană populară este servită într-un castron de lemn, care, mai întâi, se freacă cu un cățel de usturoi. Dar este deosebit de bună atunci când se servește într-un castron de porțelan sau de sticlă.

Sos de portocale şi piper cu salată de fenicul

INGREDIENTE: 3 portocale • 2 bulbi de chimen • 2 cepe roşii • 110 g măsline Kalamata • 2-3 linguri suc de lămâie • 6 linguri ulei din sâmburi de struguri • 1 lingură boabe de piper verde, murate • sare • sos Tabasco • miere • 1 linguriţă piper roşu zdrobit

MOD DE PREPARARE: Decojiţi portocalele ca pe mere, tăiaţi-le în bucăţi şi stoarceţi două dintre ele într-un castron. Curăţaţi feniculul şi radeţi-l în felii subţiri. Adăugaţi în sucul de portocale partea de sus, verde-deschis a feniculului. Curăţaţi ceapa şi tăiaţi-o solzişori. Puneţi feliile de portocală, de fenicul şi de ceapă într-un vas mare, împreună cu măslinele. Amestecaţi sucul de portocale cu sucul de lămâie, uleiul şi boabele de piper zdrobite, până când capătă consistenţa unei creme. Asezonaţi, adăugând sare, sosul Tabasco şi miere. Turnaţi sosul peste salată şi lăsaţi totul să stea timp de 30 de minute.

SUGESTIE:
Ca să obţineţi un aperitiv fin sau o salată mai sofisticată pentru ocazii speciale, amestecaţi în salată 110 g creveţi fierţi sau raci.

Sos de mere

SUGESTIE:
Sosurile de pe această pagină sunt pentru diverse tipuri de salată verde și pentru salata de legume și fructe crude sau fierte la aburi.

INGREDIENTE: 2 linguri susan decojit • ½ măr • 3 linguri suc de lămâie • 4 linguri ulei • 1 lingură pătrunjel tocat • sare • piper proaspăt măcinat • 1 linguriță suc de mere

MOD DE PREPARARE: Gratinați puțin susanul într-o tigaie fără ulei. Curățați mărul de coajă, scoateți sâmburii și radeți-l fin. Amestecați-l imediat cu susanul și cu sucul de lămâie. Adăugați uleiul și pătrunjelul, amestecați și asezonați după gust, adăugând sare, piper și suc de mere.

Sos de mei și legume

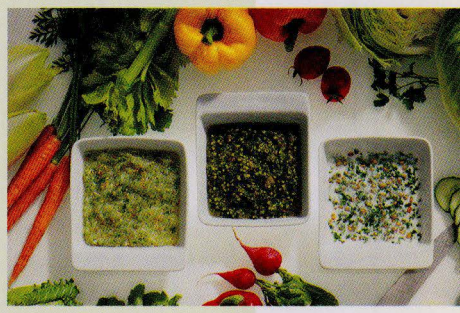
INGREDIENTE: 3 ¼ linguri mei • 1 ceașcă zeamă mixtă, instant • 1 morcov • 60 g ciuperci • 60 g frunze de spanac • 1 cățel de usturoi, curățat • 4 linguri ulei din germeni de grâu • 3 linguri suc de lămâie • sare • piper proaspăt măcinat • nucșoară proaspăt măcinată

MOD DE PREPARARE: Spălați meiul și fierbeți-l în zeamă timp de 20 de minute. Strecurați prin sită și păstrați zeama. Curățați legumele, tocați-le nu prea mărunt și lăsați-le să fiarbă înăbușit timp de 8 minute, împreună cu usturoiul, puțin ulei din germeni de grâu și zeama. Strecurați legumele, pasați-le cu mixerul manual și adăugați meiul, uleiul rămas și sucul de lămâie. Asezonați după gust, cu sare, piper și nucșoară.

Sos de grâu şi verdeaţă

INGREDIENTE: 3½ linguri boabe de grâu • 1 linguriță zeamă mixtă, instant • 90 g iaurt • 2 linguri suc de lămâie • 4 linguri ulei • 4 linguri verdeață tocată • sare • piper proaspăt măcinat • ardei iute • zahăr

MOD DE PREPARARE: Lăsați peste noapte boabele de grâu să se înmoaie, într-o cantitate mare de apă rece. Adăugați-le în zeamă și lăsați-le să fiarbă înăbușit timp de 40 de minute. Strecurați boabele de grâu și lăsați-le să se scurgă. Amestecați iaurtul cu uleiul, zeama de lămâie, boabele de grâu și verdeața, până când capătă consistența unei creme. Asezonați după gust, adăugând sare, piper și zahăr.



Sos franţuzesc

INGREDIENTE: 1 lingură ketchup de roșii • 2 linguriţe muștar de Dijon • 2 linguri coniac • 2 linguri maioneză • 2 linguri suc de lămâie • 1 haşmă tocată • 2 linguri ulei • sare • piper proaspăt măcinat • ardei iute

MOD DE PREPARARE: Amestecați ketchupul de roșii cu muștarul, coniacul și maioneza, până se omogenizează. Adăugați sucul de lămâie, haşma și uleiul. Asezonați după gust, adăugând sare, piper și puțin ardei iute.

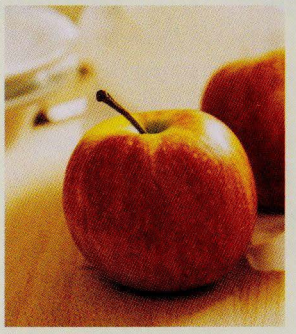
SUGESTIE:
Acest sos are un gust deosebit de bun atunci când este adăugat la salata de creveți și la cea de andive.

Sos de arahide cu salată de mere şi caşcaval

SUGESTIE:
Pentru această salată dulce-acrişoară puteţi folosi de asemenea pere gustoase.

INGREDIENTE: 2 linguri maioneză • 5 linguri smântână • 3 linguri ulei de nuci • 4 linguri oţet de mere • 2 linguri suc de mere • 1 linguriţă sos de mere • 10 boabe de piper negru • 7 linguri arahide • sare • curry • 110 g caşcaval • 450 g mere roşii, decojite • 1 lujer de mărar

MOD DE PREPARARE: Amestecaţi maioneza cu smântâna, uleiul, oţetul, sucul de mere şi sosul de mere, până când capătă consistenţa unei creme. Zdrobiţi boabele de piper într-o piuliţă. Tocaţi grosier arahidele. Adăugaţi piperul şi arahidele în sos şi lăsaţi-l să stea puţin timp. Apoi asezonaţi după gust, adăugând sare şi puţin curry. Tăiaţi caşcavalul în cubuleţe mici, fără coajă. Spălaţi merele, tăiaţi-le în sferturi, scoateţi sâmburii şi tăiaţi-le cuburi. Amestecaţi-le cu sosul şi lăsaţi totul să stea timp de 30 de minute. Apoi garnisiţi cu puţin mărar.



Sos din seminţe de mac şi portocale cu salată de conopidă

INGREDIENTE: 1 conopidă mică • sare • 1 ceaşcă lapte • nucşoară proaspăt măcinată • 6 scoici fără cochilie • 2 linguri unt • piper proaspăt măcinat • 2 linguri seminţe de mac • 2 portocale roşii • 2 linguri suc de lămâie • 3 linguri ulei din seminţe de mac • ardei iute • hasmaţuchi

MOD DE PREPARARE: Împărţiţi conopida în mici inflorescenţe. Într-o ceaşcă de apă cu sare, lapte şi multă nucşoară, fierbeţi conopida până când se înmoaie. Strecuraţi-o şi lăsaţi-o să se scurgă. Spălaţi scoicile, uscaţi-le prin tamponare şi prăjiţi-le în grăsimea fierbinte, lăsându-le câte 30 de secunde pe fiecare parte. Adăugaţi sare şi piper. Tăiaţi în fâşii scoicile călduţe şi amestecaţi-le cu inflorescenţele conopidei. Rumeniţi seminţele de mac într-o tigaie fără ulei. Tăiaţi felii o portocală roşie, iar pe cealaltă stoarceţi-o. Adăugaţi feliile de portocală la conopidă. Amestecaţi sucul de portocale cu seminţele de mac, sucul de lămâie şi uleiul, până când capătă consistenţa unei creme. Asezonaţi, adăugând sare, piper şi ardei iute şi turnaţi sosul peste salată. Lăsaţi totul să stea timp de 30 de minute şi garnisiţi cu hasmaţuchi.

SUGESTIE:
Jumătate din conopidă poate fi înlocuită cu o cantitate echivalentă de broccoli. Niciuna dintre legume nu trebuie fiartă prea tare.

Sos de dovleac cu salată de cartofi

INGREDIENTE: 570 g cartofi fierți • ½ ceașcă zeamă de carne instant, fierbinte • 1 măr mic • 1 ceapă roșie • 1 murătură mică • 4 ridichi groase • 3½ linguri lujeri de ridiche • 2 linguri capere • 1 ardei iute roșu, tocat • 6 linguri semințe de dovleac • 5 linguri ulei de dovleac • sare • ardei iute • 6 linguri suc de lămâie • ½ ceașcă iaurt • sucul de la 1 mandarină • 1 linguriță hrean ras • miere • 4 linguri arpagic tocat

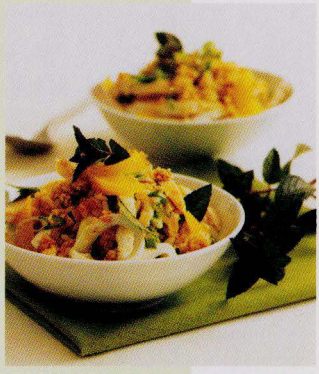
MOD DE PREPARARE: Fierbeți cartofii timp de 25 de minute, scurgeți apa, curățați-i de coajă și tăiați-i felii. Turnați deasupra zeama de carne fierbinte. Spălați merele, scoateți sâmburii și tăiați-le felii subțiri. Curățați ceapa și tăiați-o solzișori. Tocați murătura nu prea mărunt. Radeți ridichile curățate. Spălați lujerii. Strecurați cartofii răciți și amestecați-i cu feliile de mere, ceapa, castraveciorul tocat, ridichile, lujerii, caperele și chili. Prăjiți semințele de dovleac într-o tigaie, fără grăsime. Amestecați-le cu 1 lingură de ulei, sare și puțin ardei iute. Amestecați uleiul rămas cu zeama de lămâie, iaurtul, sucul de mandarină și hreanul, până când capătă consistența unei creme. Asezonați, adăugând sare, ardei iute și puțină miere. Amestecați mai întâi sosul cu salata, apoi adăugați semințele de dovleac. Lăsați timp de 30 de minute și presărați deasupra arpagicul.

SUGESTIE:
Această salată de cartofi are un gust și mai bun dacă bucățile de cartof sunt acoperite imediat cu multă zeamă fierbinte de carne și sunt lăsate să stea așa peste noapte.

Sos de caise şi mentă cu salată de orez

INGREDIENTE: 7 linguri orez brun • 3 cești zeamă de carne de pui, instant • 2 frunze de dafin • 1 linguriță curry • 4 caise uscate • 110 g file din piept de pui • 1 lingură unt • 1 lingură semințe de chimion • sare • piper proaspăt măcinat • 4 linguri nectar de caise • 4 linguri ulei • ½ ceașcă iaurt • 5–6 linguri suc de lămâie • 1 lingură sos de soia • 1 linguriță ghimbir proaspăt măcinat • 2 cepe verzi, tocate • 1 lingură semințe de susan • 8 frunze de mentă • 1 caisă coaptă

MOD DE PREPARARE: Spălați orezul și dați în clocot zeama de carne cu frunzele de dafin. Lăsați orezul să fiarbă încet timp de 40–45 de minute. În ultimele 10 minute lăsați să fiarbă încet caisele împreună cu orezul. Strecurați orezul și amestecați-l cu caisele tăiate. Spălați carnea, uscați-o și prăjiți-o în grăsime încinsă și curry, timp de 3–4 minute pe fiecare parte. Adăugați sare și piper. Pentru sos, amestecați nectarul cu uleiul, iaurtul, sucul de lămâie și sosul de soia. Amestecați cu ghimbirul, ceapa verde și susanul și asezonați adăugând sare și piper. Tăiați frunzele de mentă în fâșii și adăugați-le în sos. Tăiați cubulețe carnea răcită și amestecați-o cu orezul. Turnați sosul deasupra și lăsați totul să stea timp de 30 de minute. Spălați caisa, ștergeți-o, tăiați-o în sferturi, scoateți sâmburele și apoi tăiați-o fâșii, pentru a garnisi salata.



Sosuri salsa, sosuri chutney şi sosuri pentru înmuiat

În paginile care urmează veți descoperi o serie de spicuiri din rețetele unor sosuri rafinate din arta culinară internațională. Sosurile salsa, chutney, aperitive, cu iaurt și cele pentru înmuiat îmbogățesc gustul mâncărurilor cu carne, pește și carne de pasăre, ca și mâncărurile condimentate. Majoritatea se prepară din ingrediente proaspete. Uneori sunt iuți, alteori nu. Sosurile salsa provin din Mexic. Sosurile chutney, preparate în principal din fructe, sau sosurile aperitive, preparate din legume, provin din India. Primele sunt compuse din fructe, iar celelalte din legume. Sosurile răcoritoare cu iaurt (raita) provin din India și se folosesc pentru mâncărurile iuți și foarte condimentate. Sosurile pentru înmuiat sunt sosuri groase, în care se înmoaie chipsuri și crochetele din pâine, din legume și din cartofi.

Guacamole

INGREDIENTE: 2–3 avocado coapte • 2 lămâi • 2 căței de usturoi, curățați • 2 roșii • 2 ardei roșii iuți, tocați • 1 lingură coriandru tocat • sare • piper proaspăt măcinat

MOD DE PREPARARE: Tăiați în 2 fructele de avocado, pe lungime. Scoateți sâmburii și curățați fructele de coajă, apoi tăiați-le cuburi mari. Spălați lămâile în apă clocotită, ștergeți-le și radeți coaja uneia peste avocado. Stoarceți zeama și pulpa lămâilor și turnați-le peste avocado. Zdrobiți usturoiul prin presare și amestecați-l în compoziție. Pasați totul, dar nu prea tare, folosind mixerul manual. Decojiți roșiile, scoateți sâmburii și tocați-le foarte fin. Amestecați roșiile tocate, ardeiul iute și coriandrul cu fructele de avocado și asezonați, adăugând sare și piper.

SUGESTIE:
Dacă fructele de avocado sunt foarte coapte, atunci cojile se vor curăța mai ușor. Înfășurați fructele proaspete în hârtie de ziar și lăsați-le să se coacă bine timp de câteva zile.

Sos salsa de afine cu friptură de vită

INGREDIENTE: 900 g friptură de vită • 2 linguriţe ulei Thomy Sonne & Olive • 1 pachet de condimente amestecate • ½ ceaşcă vin roşu • 1 ceaşcă zahăr • 1 coajă de lămâie • 110 g afine • 3 linguri sos salsa • 1 portocală • 2 pachetele mici de sos instant pentru delicatese fripte • 2 căţei de usturoi, curăţaţi • 1 linguriţă sos Worcestershire

SUGESTIE:
În loc de afine proaspete se pot folosi şi fructele conservate (sub formă de gem). În acest caz, se poate omite etapa de îngroşare a sosului.

MOD DE PREPARARE: Spălaţi carnea, uscaţi-o pe un prosop şi tăiaţi partea grasă sub formă de romburi. Încălziţi cuptorul la 246°C. Frigeţi carnea de vită într-o tigaie cu grătar uns, timp de 15 minute. Reduceţi temperatura la 176°C şi lăsaţi să se frigă încă 20–40 de minute, până când capătă culoarea roz. Amestecaţi 1 ceaşcă de apă cu vinul roşu, zahărul şi coaja de lămâie. Adăugaţi afinele şi lăsaţi să fiarbă încet. Treceţi sosul prin strecurătoare şi amestecaţi afinele cu sosul salsa. Stoarceţi portocala şi umpleţi maximum 2 cesti cu sucul de afine. Adăugaţi pudra pentru sos şi daţi în clocot. Stoarceţi în sos usturoiul. Adăugaţi sosul scurs în tigaie şi asezonaţi după gust, adăugând sosul Worcestershire.

Sos salsa de mango şi tomate

INGREDIENTE: 1 conservă de roşii pentru pizza • 1 fruct de mango copt • 2 cepe verzi • 2 căţei de usturoi, curăţaţi • 2 ardei iuţi verzi, tocaţi • 4 linguri suc de lămâie • sare • piper proaspăt măcinat • 1 lingură miere • 6 frunze de mentă, tăiate fâşii

MOD DE PREPARARE: Fierbeţi roşiile până când capătă consistenţa unei creme. Tăiaţi mango în bucăţele mici şi tocaţi foarte fin ceapa. Amestecaţi totul cu sosul de roşii. Stoarceţi usturoiul peste sos. Adăugaţi ardeiul iute şi sucul de lămâie şi asezonaţi după gust, adăugând sare, piper, miere şi mentă.

Sos salsa cu lămâie şi ardei roşii

INGREDIENTE: 2 ardei graşi roşii • 3 lămâi • 3 cepe roşii, tocate • 2 ardei iuţi verzi, tocaţi • 1 lingură ketchup de roşii • 2 linguri sos de ardei iute chinezesc, dulce-acrişor • 10 seminţe de coriandru • 10 boabe de piper Sezchuan • 1 linguriţă seminţe de chimion • sare • zahăr

MOD DE PREPARARE: Curăţaţi ardeii de coajă şi tocaţi-i în bucăţele nu prea fine. Radeţi coaja şi stoarceţi pulpa unei lămâi, apoi adăugaţi-le peste ardei. Curăţaţi celelalte lămâi şi tăiaţi-le în bucăţi. Adăugaţi bucăţile de lămâie, ceapa, ardeiul iute, ketchupul şi sosul de ardei iute peste ardei. Amestecaţi seminţele de chimion cu sosul. Asezonaţi după gust, adăugând sare şi piper.

Sos salsa din nuci macadamia cu frigărui de curcan

INGREDIENTE: 570 g piept de curcan • 1 lămâie • 5 linguri sos de soia • 2 linguri ulei negru de susan • 1 ceaşcă nuci macadamia, tocate • 4 linguri ulei de floarea soarelui • 2 haşme tocate • 1 cățel de usturoi, tocat • 2 ardei iuți verzi, tocați • 3 linguri zahăr brun • 3 linguri oțet din orez • 1½ ceaşcă lapte de cocos • sare • 4 crenguțe citronela • 7 linguri unt cu aromă de usturoi • 1 legătură coriandru

MOD DE PREPARARE: Spălați carnea şi lămâia. Tăiați carnea în fâşii late de un deget. Radeți coaja de lămâie şi stoarceți zeama. Apoi amestecați jumătate din suc şi coaja rasă cu 2 linguri de sos de soia şi ulei de susan şi marinați carnea timp de 30 de minute. Prăjiți nucile în 2 linguri de ulei. Adăugați haşmele, usturoiul, chili şi zahărul şi lăsați să fiarbă 1 minut. Amestecați cu coaja şi sucul de lămâie rămase, apoi adăugați sare, oțet, sosul de soia rămas şi laptele de cocos şi lăsați să fiarbă timp de 8–10 minute, până când se îngroaşă. Ascuțiți la un capăt crenguțele de citronela şi înfigeți în ele carnea marinată. Prăjiți carnea în uleiul rămas, timp de 1 minut. Tăiați felii untul şi adăugați-l peste frigărui, prăjindu-le încă 3-4 minute. Presărați coriandrul peste sosul salsa călduț şi serviți-l împreună cu frigărui.

Sos salsa cu dovlecei şi porumb

INGREDIENTE: 1 conservă de boabe de porumb • 4 linguri ulei de măsline • 250–300 g dovlecei • 1 legătură ceapă verde • 2 căţei de usturoi, curăţaţi • 2 ardei iuţi roşii, tocaţi • 1 lămâie • sare • 8 frunze de mentă, tocate

MOD DE PREPARARE: Strecuraţi porumbul şi lăsaţi-l să se scurgă bine. Încingeţi puţin ulei şi prăjiţi boabele de porumb până când capătă o culoare maro-aurie. Radeţi mare dovlecelul. Amestecaţi-l cu uleiul rămas şi cu porumbul. Curăţaţi ceapa verde şi tocaţi-o foarte fin. Adăugaţi-o peste legume, stoarceţi usturoiul deasupra şi amestecaţi cu chili. Spălaţi, uscaţi şi curăţaţi lămâia de coajă. Stoarceţi miezul. Adăugaţi-l în sos şi asezonaţi după gust, adăugând sare şi mentă.

Sos salsa cu chili

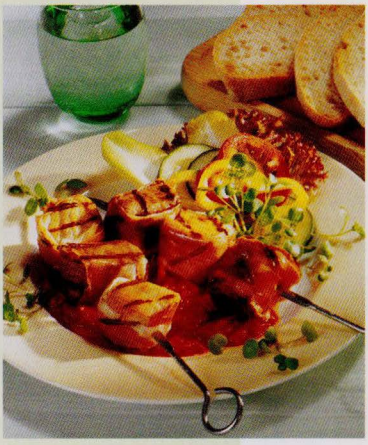
INGREDIENTE: 5 ardei iuţi, uscaţi • 3 ardei roşii nu prea iuţi • 2 ardei iuţi, verzi • 4 roşii decojite • sucul şi coaja de la 1 lămâie • sare • zahăr • praf de chimion • 2 linguri coriandru tocat

MOD DE PREPARARE: Lăsaţi ardeii iuţi uscaţi să se înmoaie timp de 30 de minute în apă caldă. Lăsaţi-i să se scurgă, îndepărtaţi cotoarele şi seminţele şi tocaţi-i mărunt. Tocaţi fin ardeii iuţi proaspeţi şi roşiile. Amestecaţi totul cu sucul şi cu coaja de lămâie. Asezonaţi după gust cu condimente şi coriandru.

Sos salsa de roșii și ghimber cu frigărui

INGREDIENTE: 340 g roșii • 3½ linguri ghimbir • 2 coji de ardei iute • 1 lingura salsa • 1 portocală roșie • 1 lămâie • 1 cățel de usturoi, curățat și tocat • 1 ceapă albă curățată • sare • zahăr • 110 g bucățele de carne de la gât • 110 g pulpă • piper proaspăt măcinat • 140 g șuncă afumată • 3 linguri ulei de măsline

MOD DE PREPARARE: Cufundați roșiile scurt timp în apă clocotită. Tăiați codițele, decojiți-le și scoateți-le sâmburii. Tocați roșiile nu prea mărunt. Curățați de coajă ghimbirul și radeți-l fin. Tocați mărunt ardeii iuți și amestecați-i cu ghimbirul, sosul salsa și roșiile. Curățați portocala ca pe un măr și separați feliile. Stoarceți fructul rămas deasupra roșiilor. Spălați lămâia, ștergeți-o ca să se usuce și radeți coaja peste roșii. Stoarceți zeama și amestecați-o cu usturoiul, bucățile de portocală și roșiile. Radeți fin ceapa, adăugați-o în compoziție și asezonați-o după gust cu sare și zahăr. Spălați carnea, uscați-o prin tamponare și tăiați-o în cuburi mari. Asezonați, adăugând sare și piper. Tăiați longitudinal șunca în felii și înfășurați în șuncă fiecare bucată de carne. Înfigeți cuburile de carne în 4 frigărui și prăjiți-le într-o tigaie cu ulei încins, până când capătă peste tot o culoare maro-aurie.



Sos chutney din mere

INGREDIENTE: 900 g mere • 140 g ceapă • 2 linguri ghimbir • ½ ceașcă stafide • 1 lingură semințe de muștar • 5 linguri oțet foarte concentrat • 450 g zahăr candel brun • sare • ardei roșu

MOD DE PREPARARE: Tăiați mărul în sferturi, curățați coaja și sâmburii și tăiați-l felii subțiri. Curățați ceapa și ghimbirul și tocați-le mărunt. Adăugați toate ingredientele într-un vas termorezistent mare, împreună cu stafidele, semințele de muștar, oțetul concentrat, 1 ceașcă de apă, zahărul candel, aproximativ o lingură cu vârf de sare și ardeiul roșu și

amestecați. Lăsați să fiarbă încet, fără capac, amestecând continuu timp de 40-50 de minute, până când se îngroașă. Sosul chutney fierbinte se toarnă în pahare cu capac.

Sos chutney de caise și banane

INGREDIENTE: 900 g caise coapte • 340 g banane fără coajă • 900 g zahăr • ½ ceașcă Corinth • 140 g ardei grași verzi, tocați • 7 linguri oțet foarte concentrat • 1 linguriță boabe de piper negru • ardei roșu • ienibahar măcinat • cardamom măcinat • 1 linguriță coajă de portocală rasă

SUGESTIE:
Pentru acest sos chutney se pot folosi fructe de mango, în loc de caise.

MOD DE PREPARARE: Spălați caisele și ștergeți-le ca să se usuce. Desfaceți fructele în jumătate, scoateți sâmburii și tăiați-le bucățele. Tăiați în jumătate și bananele. Amestecați fructele cu zahărul și lăsați-le să stea timp de 30 de minute. Lăsați amestecul să fiarbă încet, amestecând continuu timp de 1 oră. Adăugați Corinth-ul, ardeii și oțetul. Zdrobiți boabele de piper într-un mojar și adăugați ardeiul roșu, cuișoarele, cardamomul și coaja de portocală. Lăsați sosul să fiarbă încet, neacoperit, încă 30 de minute. Sosul chutney fierbinte se toarnă în pahare cu capac.

Sos chutney de coacăze

SUGESTIE:
Acest sos chutney are un gust deosebit de bun dacă jumătate din cantitate reprezintă coacăzele.

INGREDIENTE: 900 coacăze roșii • 900 g zahăr • 1 lămâie netratată chimic • 2 portocale netratate chimic • 1 ceașcă vin roșu • 2 linguri praf de muștar • 6 linguri oțet foarte concentrat

MOD DE PREPARARE: Spălați coacăzele și lăsați-le să se scurgă bine. Scoateți codițele și amestecați fructele cu zahărul. Lăsați sucul să stea timp de 30 de minute. Spălați și ștergeți citricele. Decojiți cu cuțitul fructele, în fâșii. Stoarceți zeama. Lăsați cojile să fiarbă în vinul roșu timp de 5 minute. Adăugați în vin coacăzele, sucul de citrice și praful de muștar și fierbeți totul până când crapă coacăzele. Adăugați oțetul foarte concentrat și lăsați să fiarbă încet, fără capac, încă 15 minute. Apoi turnați sosul în pahare cu capac.

Sos chutney de ananas

INGREDIENTE: 1 ananas copt • 1 ceapă albă • 1 lămâie • zahăr • sare • 1 linguriță semințe de muștar negru • ½ linguriță semințe de coriandru • 1 linguriță ulei de măsline • ½ linguriță amidon

MOD DE PREPARARE: Tăiați ananasul în patru, pe lungime. Curățați-l, scoateți miezul și tăiați fructul nu prea mărunt. Curățați și tocați fin ceapa. Spălați și ștergeți lămâia. Stoarceți sucul de lămâie și adăugați cojile de lămâie. Pasați totul timp de 10-20 de minute, până când sosul se îngroașă. Asezonați, adăugând sare și zahăr. Prăjiți semințele condimentelor în ulei pentru gătit, zdrobiți-le și adăugați-le în sosul chutney. Adăugați apă rece, până când se omogenizează. Fierbeți sosul chutney și lăsați-l să se răcească.

Sos chutney cu coriandru şi pătrunjel

INGREDIENTE: 4 linguri nucă de cocos uscată • 2 ardei iuți roșii, tocați • 4 căței de usturoi, tocați • 3 linguri zeamă de lămâie • 2½ linguri coriandru • 2½ linguri frunze de pătrunjel • sare • zahăr

MOD DE PREPARARE: Prăjiți puțin nuca de cocos într-o tigaie, fără grăsime. Adăugați chili, usturoiul și zeama de lămâie. Adăugați verdeața tocată nu prea mărunt. Asezonați, adăugând sare și zahăr.

Sos chutney cu revent și migdale

Sugestie:
În India, gospodinele prepară în fiecare zi sos chutney proaspăt. Se servește cu toate felurile de orez, preparatele din carne și din pește.

Ingrediente: 1 kg revent • 450 g mere • 450 g zahăr brun • 10 linguri oțet foarte concentrat • 1 linguriță ghimbir ras • 3 linguri bucățele de migdale • 7 linguri prune uscate fără sâmburi • 7 linguri stafide • 2 ardei iuți roșii, tocați • 1 lingură semințe de muștar

Mod de preparare: Curățați reventul, spălați-l și lăsați-l să se scurgă bine. Tăiați merele în patru, curățați-le de coajă și de sâmburi. Tăiați reventul și merele în bucățele mici. Fierbeți-le cu zahărul, oțetul foarte concentrat și ½ ceașcă de apă, fără capac, până când amestecul devine nu prea gros. Adăugați ghimbirul, bucățelele de migdale, prunele uscate tăiate mărunt, stafidele, ardeiul iute și semințele de muștar și lăsați totul să fiarbă încet, fără capac, încă 1 oră. Turnați sosul chutney fierbinte în borcane cu capac.

Sos aperitiv din roşii, castraveţi şi ceapă

Ingrediente: 110 g roşii • 110 g castraveţi fără sâmburi • 110 g ceapă roşie • 1 cățel de usturoi curățat • 2 ardei iuți verzi, tocați • 3 linguri zeamă de lămâie • 1 linguriță ulei de măsline • sare • zahăr • 4 linguri coriandru tocat nu prea mărunt

Mod de preparare: Decojiți roșiile, scoateți-le sâmburii și tocați-le mărunt. Curățați castraveții de coajă și tocați-i în bucățele de mărimi egale. Decojiți și tocați ceapa, dar nu prea fin, apoi tocați mărunt usturoiul. Amestecați roșiile, castraveții, ceapa, usturoiul, ardeii iuți, zeama de lămâie și uleiul. Asezonați după gust, adăugând sare, zahăr și coriandru.

Sugestie:
Ca și sosul chutney proaspăt, sosul aperitiv trebuie să stea cel puțin 30 de minute în frigider.

Sos aperitiv dulce-acrişor

Ingrediente: 140 g murături • 140 g castraveți murați cu muștar • 90 g ceapă murată, mică • 140 g semințe de muștar • 1 lingură muștar iute • 1 lingură ulei de măsline • 2 linguri pătrunjel tocat • ardei iute

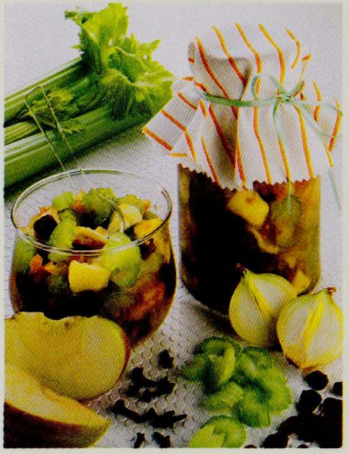
Mod de preparare: Amestecați ingredientele tocate cu muștarul, uleiul și pătrunjelul. Asezonați după gust, adăugând ardei iute.

Sos aperitiv din ţelină şi mere

SUGESTIE:
Sosurile chutney şi aperitive fierte se mențin comestibile timp de 2-3 luni, dacă sunt păstrate în frigider în borcane cu capac. Sosurile chutney şi sosurile aperitiv proaspete trebuie consumate în decurs de 1-2 zile.

INGREDIENTE: 900 g lujeri de țelină • 900 g mere acrișoare • 110 g morcovi • 450 g ceapă • 1 ceașcă suc de mere • 110 g zahăr brun • 1 ceașcă zahăr tos • 1 ceașcă stafide • 10 cuișoare • 1 lingură semințe de muștar • 2 frunze de dafin • 5 linguri oțet foarte concentrat • sare • piper proaspăt măcinat

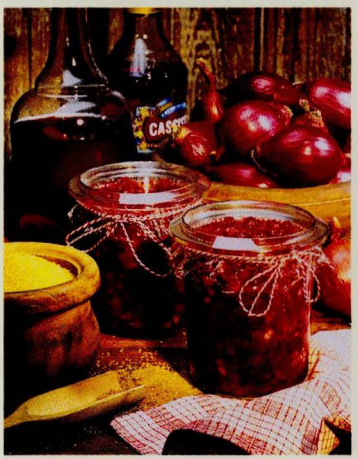
MOD DE PREPARARE: Curățați lujerii de țelină. Tăiați merele în patru, curățați-le de coajă și scoateți-le sâmburii. Tăiați în felii subțiri țelina și merele. Curățați ceapa și morcovii și tocați-i foarte mărunt. Încălziți sucul de mere, adăugând ambele tipuri de zahăr. Adăugați legumele, fructele, stafidele și condimentele și fierbeți totul într-un vas fără capac, timp de 1 oră sau până când se îngroașă puțin. După 30 de minute adăugați oțetul foarte concentrat. Asezonați după gust sosul aperitiv, adăugând sare și piper. Turnați sosul fierbinte în borcane cu capac.



Sos aperitiv din afine şi ceapă

INGREDIENTE: 900 g ceapă roşie • 900 g afine • 450 g zahăr brun • 2 ardei iuţi roşii tocaţi • 5 linguri oţet foarte concentrat • 1 ceaşcă vin roşu • 7 linguri Crème de Cassis • 1 lingură sare

MOD DE PREPARARE: Curăţaţi ceapa şi tăiaţi-o în cubuleţe mici. Curăţaţi afinele, spălaţi-le şi lăsaţi-le să se scurgă bine. Amestecaţi ceapa cu afinele, zahărul şi ardeiul iute. Lăsaţi totul să stea timp de 30 de minute. Adăugaţi ingredientele rămase şi fierbeţi totul într-un vas fără capac, timp de 45–60 de minute, până când compoziţia se îngroaşă. Puneţi aperitivul fierbinte în borcane cu capac.

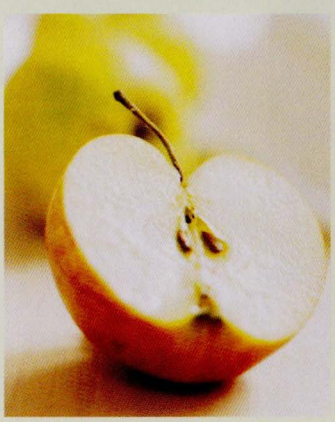


SUGESTIE:
Borcanele şi capacele folosite pentru sosurile aperitive şi sosurile chutney trebuie spălate şi clătite bine în apă fierbinte, înainte de a turna compoziţia.

Sos aperitiv din hrean şi mere

INGREDIENTE: hrean (cam de 8 cm lungime) • 1 măr acru • 4 cepe verzi • 4 linguri zeamă de lămâie • 1 lingură miere • 1 lingură sos Worcestershire • 4 linguri maioneză • sare • piper proaspăt măcinat • ardei iute

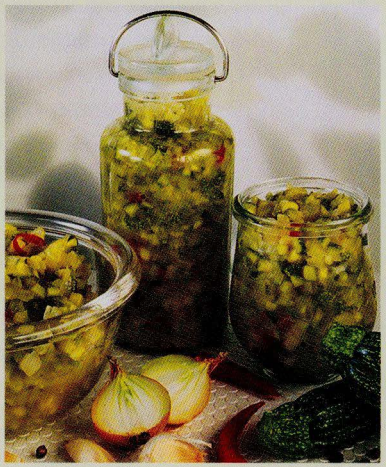
MOD DE PREPARARE: Curăţaţi şi radeţi fin hreanul. Tăiaţi mărul în patru, curăţaţi-l de coajă şi scoateţi-i sâmburii. Radeţi sferturile de măr pe răzătoarea mare şi adăugaţi-le peste hrean. Curăţaţi ceapa verde şi tăiaţi-o foarte fin. Amestecaţi-o cu hreanul şi mărul. Adăugaţi zeama de lămâie, mierea, sosul Worcestershire şi maioneza, amestecând până când se omogenizează. Adăugaţi ingredientele solide şi amestecaţi. Asezonaţi după gust, adăugând sare, piper şi ardei iute.



Sos aperitiv din dovlecei

INGREDIENTE: 900 g dovlecel • 900 g ceapă • ½ ceașcă ulei de măsline • 3 căței de usturoi, curățați • 3 ardei iuți roșii • ½ ceașcă vin de Xeres sec • 5 linguri oțet foarte concentrat • sare • piper proaspăt măcinat • 4 linguri zahăr

MOD DE PREPARARE: Curățați și spălați dovleceii, ștergeți-i și tăiați-i în cuburi. Curățați și tocați ceapa. Lăsați ambele ingrediente să fiarbă înăbușit în ulei, până când își lasă zeama și amestecați timp de 20 de minute. Adăugați usturoiul pasat (cu ajutorul unei prese) în acest amestec. Tocați mărunt ardeii iuți și adăugați-i în compoziție, împreună cu vinul de Xeres și oțetul foarte concentrat. Fierbeți amestecul într-un vas fără capac, încă 30 de minute, până când se îngroașă. Asezonați după gust cu sare, piper și zahăr.



SUGESTIE:

Acest aperitiv deosebit poate fi preparat și folosind o cantitate echivalentă de dovleac, în loc de dovlecel. Atunci, la aperitivul din dovleac se mai adaugă puțin ghimbir proaspăt ras și 1 praf de scorțișoară.

Sos de iaurt şi castraveţi cu frigărui din legume

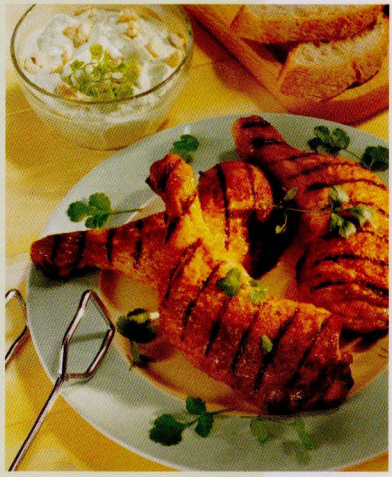
INGREDIENTE: 8 haşme • 340 g broccoli • 8 ciuperci • 3 linguri ulei de măsline • 1 ardei gras roşu • 1 ardei gras galben • piper proaspăt măcinat • ardei iute • 1 linguriţă seminţe de chimion • ½ linguriţă seminţe de coriandru • 1¾ iaurt • 1 căţel de usturoi, curăţat • 1 ardei iute verde, tocat • ½ castravete • 2 linguri frunze de coriandru, tocate • sare

MOD DE PREPARARE: Fierbeţi haşmele cu coajă cu tot în apă, timp de 10 minute. Apoi strecuraţi-le şi decojiţi-le. Separaţi mănunchiurile de inflorescenţe de broccoli, fierbeţi-le la foc mic şi strecuraţi-le bine. Curăţaţi ciupercile şi prăjiţi-le în ulei pentru gătit. Curăţaţi ardeii graşi şi tăiaţi-i în bucăţi. Aranjaţi legumele pe frigărui lungi şi turnaţi deasupra ulei pentru gătit, sare şi piper. Frigeţi-le în tigaie timp de 10-15 minute. Adăugaţi ardeiul iute. Încingeţi într-o tigaie puţin ulei pentru gătit şi prăjiţi seminţele condimentate până când capătă aromă. Lăsaţi-le să se răcească şi zdrobiţi-le într-un mojar. Amestecaţi praful de condimente cu iaurtul, usturoiul pasat şi ardeiul iute. Curăţaţi, scoateţi sâmburii şi radeţi castravetele pe răzătoarea mare, apoi adăugaţi-l în iaurt. Asezonaţi, adăugând frunzele de coriandru, sare şi piper.

Sos de iaurt şi avocado cu pulpe de pui

INGREDIENTE: 4 pulpe de pui • 4 linguri ulei de măsline • 2 linguri vin de Xeres • 1 lingură sos chili chinezesc, dulce-acrişor • 1 linguriţă praf de curry • 1 linguriţă ardei iute • 1 linguriţă chimion • 1 căţel de usturoi, tocat • 1¾ ceaşcă iaurt • 1 lămâie • 1 ardei iute verde, tocat • 2 cepe verzi, tocate • 1 avocado copt • 2 linguri frunze de coriandru sau de creson, tocate • sare • piper proaspăt măcinat • zahăr • 3 linguri fructe de acaju

MOD DE PREPARARE: Spălaţi şi uscaţi prin tamponare pulpele de pui. Amestecaţi 2 linguri ulei cu vinul de Xeres, sosul chili, curry, ardeiul iute, chimionul şi usturoiul. Turnaţi-l peste pulpe şi lăsaţi totul să stea timp de 3 ore. Încingeţi uleiul rămas într-o tigaie şi prăjiţi pulpele timp de 30–35 de minute. Amestecaţi iaurtul cu zeama şi coaja de lămâie, adăugând ardeiul iute şi ceapa verde. Curăţaţi avocado, scoateţi sâmburele şi tocaţi mărunt fructul. Adăugaţi-l peste iaurtul cu verdeaţă. Asezonaţi totul după gust, adăugând sare, piper şi zahăr. Frigeţi fructele de acaju într-o tigaie, fără ulei şi presăraţi-le peste sosul de iaurt. Presăraţi sare şi piper pe pulpele de pui, înainte de a le servi.



Ketchup de roșii

Ingrediente: 1,8 kg roșii foarte coapte • 110 g ceapă • 2 frunze de dafin • 3 cuișoare • 10 boabe de ienibahar • ½ ceașcă oțet din mere • ½ bețișor de scorțișoară • 5 linguri zahăr • 3 linguriță sare

Mod de preparare: Spălați și curățați codițele roșiilor. Curățați ceapa. Tocați-le nu prea mărunt și lăsați totul, împreună cu celelalte ingrediente, să fiarbă încet într-un vas fără capac, timp de 40 de minute. Strecurați. Mai fierbeți zeama rămasă încă 25–35 de minute. Turnați sosul fierbinte în sticle.

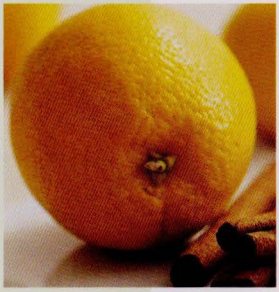
Sugestie:
Ketchupul și muștarul se păstrează la rece și trebuie consumate în scurt timp după ce au fost deschise.

Muștar macrogranular

Ingrediente: 2 linguri semințe de muștar negru • 2 linguri semințe de muștar galben • 3 linguri praf de muștar • ½ linguriță sare • ½ linguriță zahăr • ½ linguriță coajă rasă de portocală • cidru de mere sau vin alb

Mod de preparare: Fierbeți semințele de muștar până când se înmoaie. Lăsați-le să se usuce și zdrobiți-le nu prea mărunt într-un mojar. Amestecați praful de muștar cu puțină apă rece, ca să obțineți o pastă, apoi adăugați semințele de muștar zdrobite, sarea, zahărul și coaja de portocală. Adăugați după gust oțet sau vin.

Sos de portocale



INGREDIENTE: ½ ceașcă smântână • 1 linguriță coajă de lămâie rasă • 3 linguri suc de portocală sau lichior de portocale • 1 linguriță muștar cu portocale • praf de ghimbir • sare • piper alb proaspăt măcinat

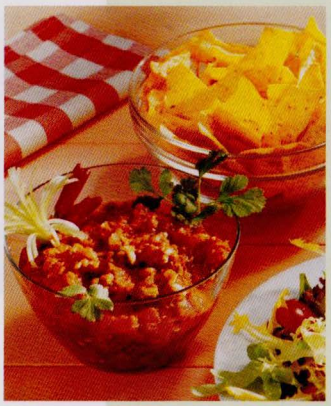
MOD DE PREPARARE: Bateți smântâna până când se întărește. Amestecați coaja de portocală, sucul sau lichiorul de portocală și muștarul, până când se omogenizează. Adăugați amestecul peste smântână și asezonați după gust, adăugând ghimbirul, sarea și piperul.

Sos Gorgonzola

INGREDIENTE: 1 ceapă verde • 4 nuci • ½ ceașcă brânză Gorgonzola • 3 linguri cremă de iaurt pentru salată • ½ ceașcă brânză grasă (20% grăsime)

MOD DE PREPARARE: Curățați ceapa verde și tocați foarte fin partea deschisă la culoare. Tocați nucile. Pasați brânza Gorgonzola cu o furculiță și amestecați-o cu ceapa, nucile, iaurtul pentru salată și brânza grasă.

Sos de roşii cu ardei



INGREDIENTE: 450 g roşii • 1 ardei gras roşu • 2 ardei iuţi roşii • 4 cepe verzi • 2 căţei de usturoi, curăţaţi • 2 linguri capere • puţină coajă rasă de lămâie • 1 lingură ulei de măsline • sare • piper proaspăt măcinat • boia de ardei iute • 2 linguri pătrunjel

MOD DE PREPARARE: Cufundaţi puţin roşiile în apă clocotită, decojiţii-le şi scoateţi-le seminţele, având grijă să nu le tocaţi prea mărunt. Decojiţi ardeiul gras, curăţaţi-l şi tăiaţi-l bucăţele. Fierbeţi-l încet, timp de 10 minute, în puţină apă, strecuraţi-l şi amestecaţi-l cu roşiile. Tocaţi mărunt ardeiul iute. Curăţaţi ceapa verde şi tocaţi numai partea deschisă la culoare. Zdrobiţi usturoiul prin presare şi tocaţi fin caperele. Amestecaţi zeama de roşii, ardeiul iute, ceapa şi usturoiul cu caperele. Asezonaţi după gust, adăugând coajă de lămâie, ulei de măsline, sare, piper, boia de ardei şi pătrunjel.

Sos cu voinicică

INGREDIENTE: 1 legătură de voinicică • 1 cățel de usturoi, curățat • 1 ceapă roșie • 4 linguri nuci de pin • 110 g brânză grasă cu verdeață • 2–3 linguri iaurt sau lapte • 2 linguri zeamă de lămâie • sare • boia de ardei iute

MOD DE PREPARARE: Curățați voinicica, spălați-o și lăsați-o să se scurgă bine. Tocați frunzele. Amestecați cu usturoiul trecut prin presă. Curățați și tocați ceapa în cubulețe fine. Prăjiți nucile de pin într-o tigaie, fără ulei și tocați-le nu prea mărunt. Amestecați prin agitare ceapa și nucile de pin împreună cu voinicica, brânza proaspătă, iaurtul sau laptele și zeama de lămâie, până când se omogenizează. Asezonați, adăugând sare și boia de ardei iute.

Sos-maioneză din frunze de coriandru

INGREDIENTE: 7 linguri maioneză • 4 linguri smântână • 1 linguriță suc de lămâie • 1 cățel de usturoi, curățat • 6 linguri frunze de coriandru, tocate • sare • piper proaspăt măcinat

MOD DE PREPARARE: Amestecați maioneza cu smântâna și cu sucul de lămâie, până când se omogenizează. Stoarceți usturoiul deasupra. Adăugați frunzele de coriandru, puțină sare și piper.

Sos de migdale cu roşii uscate

INGREDIENTE: 7 linguri migdale (întregi și curățate de coajă) • 7 linguri roșii uscate în ulei pentru gătit • 4 linguri suc de roșii sau zeamă de legume, instant • 3½ linguriţe măsline negre, fără sâmburi • 2 linguri ulei de măsline • 1 legătură busuioc • 1 lingură suc de lămâie • 2 căței de usturoi, curățați și tocați • sare • piper proaspăt măcinat

MOD DE PREPARARE: Prăjiți migdalele într-o tigaie, fără ulei, până când capătă o culoare galben-aurie. Lăsați-le să se răcească. Tocați nu prea mărunt migdalele prăjite. Lăsați roșiile să se scurgă și tocați-le de asemenea în bucățele de dimensiuni medii. Amestecați migdalele și roșiile, împreună cu sucul sau zeama de roșii. Tocați nu prea mărunt măslinele. Adăugați ulei, suc de lămâie și usturoi în amestecul de migdale cu roșii. Spălați și scurgeți busuiocul. Rupeți frunzele și tocați-le. Adăugați-le în sos, alături de sare și piper. Amestecați bine totul.

Sos de alune cu felii de sfeclă roşie

INGREDIENTE: 450 g sfeclă roşie • 2 ouă • sare • piper proaspăt măcinat • 1 ceaşcă fulgi de ovăz • untură pentru prăjit • 4 linguri alune • 1 lingură pastă de alune • 1¼ iaurt • coajă rasă de portocală • zeamă de lămâie • miere

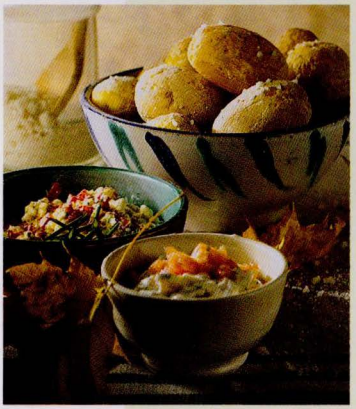
MOD DE PREPARARE: Curăţaţi sfecla roşie şi fierbeţi-o încet într-o cantitate substanţială de apă, timp de 50–60 de minute. Curăţaţi sfecla de coajă după ce se răceşte şi tăiaţi-o felii groase. Amestecaţi ouăle cu puţină sare şi piper, adăugând puţină apă în farfurie. Cufundaţi feliile de sfeclă în ou şi apoi daţi-le prin fulgii de ovăz. Încingeţi untura într-o tigaie. Prăjiţi feliile de sfeclă până când capătă o culoare galben-aurie pe ambele părţi. Când sunt gata, puneţi-le pe un şervetel de hârtie absorbantă, pentru a absorbi untura. Prăjiţi alunele în tigaie, fără ulei, şi tocaţi-le nu prea mărunt. Adăugaţi pasta de alune şi iaurtul. Asezonaţi sosul după gust, adăugând sare, piper, coajă de portocală, zeamă de lămâie şi miere.

Sos de somon afumat cu cartofi

INGREDIENTE: 1 ceaşcă brânză grasă (20% grăsime) • 1 linguriță ulei • 3–4 linguri lapte • 1 pungă sos pentru salată simplă din ceapă şi verdeață • 110 g somon afumat • ¼ legatură mărar

MOD DE PREPARARE: Amestecați brânza grasă cu ulei şi lapte, până când capătă consistența unei creme. Adăugați sosul pentru salată. Tocați mărunt somonul afumat. Spălați mărarul şi îndepărtați tulpinile. Amestecați somonul şi mărarul cu crema de brânză.

Sos din cremă de brânză şi ardei cu cartofi



INGREDIENTE: ½ ardei gras roşu • 110 g cremă de brânză • 2 linguri verdeață pentru presărat • 1 ardei iute, verde • boia de ardei iute

MOD DE PREPARARE: Curățați ardeiul gras şi tocați-l mărunt. Amestecați crema de brânză cu verdeața şi cu ardeiul gras. Tocați mărunt ardeiul iute şi adăugați-l în crema de brânză. Asezonați după gust, adăugând boia de ardei.

Sos de mazăre cu bacon

Ingrediente: 340 g mazăre congelată • sare • nucșoară măcinată • 60 g bacon • 2 linguri ulei de măsline • 2 căței de usturoi, curățați • 2 cepe verzi • 2 linguri hasmațuchi tocat • 2 frunze de mentă, tocate • piper

Mod de preparare: Fierbeți mazărea în apă cu sare, împreună cu nucșoara, timp de 8 minute. Strecurați și păstrați apa. Tăiați baconul în cuburi și prăjiți-l până când devine crocant. Folosiți șervete de hârtie pentru a absorbi grăsimea în exces. Zdrobiți usturoiul. Tocați ceapa verde. Pasați mazărea adăugând o parte din apa în care a fiert. Amestecați piureul de mazăre cu baconul, usturoiul, ceapa verde, uleiul pentru gătit și verdeața. Adăugați sare și piper.

Sos de fasole neagră

Ingrediente: 1 ceașcă boabe de fasole neagră • aproximativ 1 ceașcă apă în care a fiert fasolea • 2 cepe roșii, tocate • 2 căței de usturoi, tocați • 4 linguri tahini (pastă de susan) • 1 ardei iute roșu, tocat • 1 ardei iute verde, tocat • 4 linguri ulei de măsline • chimion • sare • suc de lămâie

Mod de preparare: Pasați fasolea, adăugând apa în care a fiert. Amestecați cu celelalte ingrediente și asezonați după gust.

Sos din curry cu caise

INGREDIENTE: 140 g caise uscate • 1 ceașcă nectar de caise • 4 linguri suc de lămâie • ½ linguriță ghimbir proaspăt tocat • ½ ceașcă Crème Fraîche • ½ ceașcă iaurt • 4 linguri fistic tocat • 1 linguriță praf de curry • sare • boia de ardei iute

MOD DE PREPARARE: Fierbeți încet caisele în nectarul de caise, timp de 15 minute. Strecurați și păstrați zeama. Tăiați caisele în cubulețe și amestecați-le cu nectarul, sucul de lămâie, ghimbirul și Crème Fraîche. Asezonati după gust, adăugând curry, sare și boia de ardei iute.

Sos de vinete cu usturoi

INGREDIENTE: 450 g vinete • 6–8 linguri ulei de măsline • 4 căței de usturoi, curățați • 2 linguri frunze de coriandru tocate • sare • piper proaspăt măcinat • boia de ardei iute • suc de lămâie

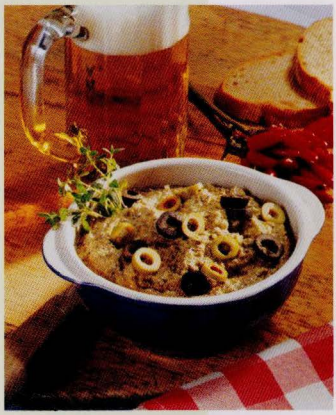
MOD DE PREPARARE: Tăiați în două vinetele și turnați pe suprafața lor puțin ulei, apoi înfășurați-le lejer în folie de aluminiu. Lăsați-le să se coacă încet în cuptor, la 180°C, timp de 45–55 de minute. Scoateți partea moale a vinetelor și pasați-o. Adăugați usturoiul pasat. Amestecați cu uleiul de măsline și frunzele de coriandru și asezonați după gust, adăugând sare, piper, boia de ardei și suc de lămâie.

Sos de măsline

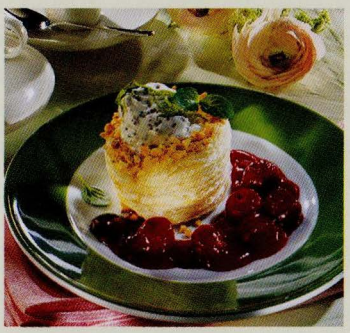
INGREDIENTE: ¾ ceașcă măsline negre, fără sâmburi • ¾ ceașcă măsline verzi fără sâmburi • 2 căței de usturoi, curățați • 2 fileuri de anșoa • 2 linguri muștar de Dijon • 2 linguri frunze proaspete de cimbru • ½ ceașcă ulei de măsline • puțină coajă rasă de portocală • 4 linguri suc de lămâie • sare • piper proaspăt măcinat • boia de ardei iute

MOD DE PREPARARE: Tocați mărunt măslinele. Adăugați usturoiul zdrobit. Clătiți, uscați prin tamponare și tocați foarte fin fileurile de anșoa. Adăugați muștarul, frunzele de cimbru, uleiul pentru gătit, coaja de portocală și sucul de lămâie. Amestecați bine toate aceste ingrediente. Asezonați sosul după gust, adăugând sare, piper și boia de ardei iute.

SUGESTIE:
Acest sos capătă un gust de fructe dacă se amestecă cu 3½ linguri roșii uscate, tocate mărunt.



Sosuri dulci

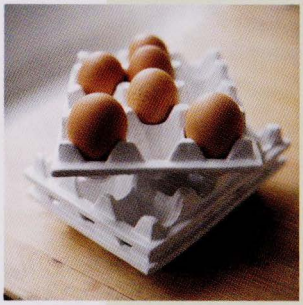


Nimic nu este mai plăcut decât ceva dulce după o masă bună. Indiferent dacă este vorba despre un simplu sos de vanilie, un sos de ciocolată care se topește în gură, un sos de marțipan întărit sau un sos caramel dulce ca zahărul, sosurile pentru desert acompaniază de minune sufleurile și budincile, fructele sau pastele făinoase. În acest ultim capitol, vom prezenta sosuri rafinate, cum ar fi sosul din cremă de whisky, sosul pentru înghețată sau sosul de struguri Grappa pentru brânza Camembert coaptă.

Cremă englezească pentru fructe înmuiate în rom

INGREDIENTE: 6 gălbenușuri de ou • 5 linguri zahăr • 2 bețișoare de vanilie • 2 cești de lapte • 1 praf de sare • 12–15 linguri fructe înmuiate în rom • 4 rulouri din aluat

MOD DE PREPARARE: Amestecați gălbenușurile de ou cu zahărul, până când obțineți o spumă. Tăiați în lung bețișoarele de vanilie și scoateți pulpa. Combinați pulpa de vanilie cu coaja, fierbeți-le în lapte și lăsați totul să stea timp de 15 minute. Scoateți cojile de vanilie și amestecați laptele fierbinte cu puțină sare și gălbenușul de ou amestecat cu zahărul. Puneți compoziția pe foc, la temperatură medie, până când se leagă crema, dar fără să fiarbă. Puneți în cupele de sticlă fructele înmuiate în rom și turnați deasupra crema englezească călduță. Garnisiți fiecare cupă cu câte un rulou din aluat.



SUGESTIE:
Turnați încet laptele fierbinte peste amestecul de ouă cu zahăr.

Șodou cu jeleu de căpșuni și vin spumos

INGREDIENTE: 7 foi de gelatină • 1 ceașcă zahăr • 2 lămâi • 450 g căpșuni • 2 cești vin spumos rosé • 4 gălbenușuri de ou • 2 albușuri de ou • 1 portocală • 1 pachet praf de copt cu aromă de portocale • ½ ceașcă lichior de portocale • 1 pachet fistic tocat • 1 pachet fulgi de ciocolată albă

MOD DE PREPARARE: Înmuiați gelatina în apă rece timp de 10 minute. Fierbeți 1 ceașcă zahăr cu 5 linguri apă, obținând astfel un sirop deschis la culoare. Spălați și uscați 1 lămâie. Radeți coaja și adăugați-o în sirop. Stoarceți zeama și amestecați-o cu siropul. Topiți jeleul în siropul cald, amestecând. Apoi strecurați siropul printr-o sită deasă. Curățați căpșunile, spălați-le și tăiați-le bucățele mici. Amestecați fructele cu vinul spumos și siropul și turnați compoziția în pahare. Puneți paharele în congelator timp de 3–4 ore, ca să se întărească. Pentru a pregăti șodoul, bateți pe o baie de apă gălbenușurile împreună cu albușurile și restul de zahăr, sucul de portocale, praful de copt cu aromă de portocale și lichiorul, până când obțineți o spumă. Garnisiți jeleul cu fistic și fulgi de ciocolată.

Sos-cremă de whisky cu compot de vişine

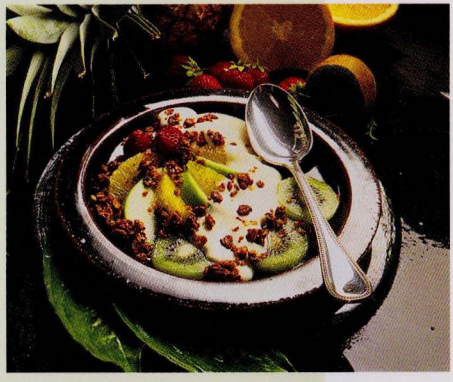
INGREDIENTE: 1 cană vişine • ½ cană cireşe maraschino • 3 linguri whisky • 1 lingură amidon • 2–4 linguri zahăr • 1 ceaşcă smântână • 1 ceaşcă brânză dulce • 6 linguri whisky lichior-cremă • 1 pachet zahăr vanilat • 2 linguri zahăr • 2 tulpini mentă • 1 pachet ornamente din ciocolată

MOD DE PREPARARE: Puneţi vişinele într-o oală. Pasaţi cireşele maraschino împreună cu puţin sirop. Fierbeţi-le împreună cu vişinele. Amestecaţi whisky-ul cu amidonul până când obţineţi un amestec omogen. Turnaţi amestecul peste vişine şi lăsaţi compoziţia să se îngroaşe. Dacă este necesar, adăugaţi puţin zahăr. Lăsaţi compoziţia deoparte ca să se răcească. Bateţi smântâna până când se întăreşte. Amestecaţi brânza dulce cu lichiorul, zahărul vanilat şi 2 linguri de zahăr, până când capătă consistenţa unei creme. Adăugaţi smântâna. Turnaţi în pahare sosul şi fructele opărite şi ornaţi-le cu frunzele de mentă şi cu ornamentele de ciocolată.

Sos de înghețată cu salată de fructe

INGREDIENTE: 2 linguri zahăr • 1 lingură unt • 4 linguri fulgi de ovăz • 2 portocale • 1 grapefruit • 1 măr • 2 kiwi • 1 ceașcă căpșuni • 2–3 linguri suc de lămâie • miere • 2 cești înghețată de vanilie

MOD DE PREPARARE: Topiți zahărul într-o tigaie, obținând astfel un caramel deschis la culoare. Adăugați untul și fulgii de ovăz și prăjiți totul puțin. Lăsați fulgii prăjiți să se răcească pe o farfurie. Curățați bine portocalele și grapefruit-ul și tăiați-le în bucățele cât o înghițitură. Spălați mărul, tăiați-l în sferturi, scoateți-i sâmburii și tăiați-l felii. Curățați kiwi și tocați-l în bucățele mici. Spălați și tăiați căpșunile în două sau în patru, în funcție de mărime. Amestecați fructele cu sucul de lămâie și puțină miere. Topiți puțin înghețata, adăugați cam 1 lingură de miere și amestecați puțin. Turnați compoziția peste salata de fructe și presărați deasupra fulgii prăjiți.



Sos de miere şi marţipan cu salată de mere şi piersici

INGREDIENTE: 2 mere • 3 piersici • zeama de la 1 lămâie • 2 linguri miere • 3½ linguri marțipan • 1 ceașcă smântână • 4 linguri coniac • 5 linguri nuci

MOD DE PREPARARE: Spălați și ștergeți merele și piersicile. Tăiați-le în două, scoateți sâmburii și tocați fructele în felii mici. Amestecați-le imediat cu zeama de lămâie și mierea. Puneți salata deoparte, la rece. Radeți nu prea mărunt marțipanul și lăsați-l să se dizolve în smântână, la foc mic, amestecând continuu. Turnați coniacul și lăsați compoziția să se răcească. Tocați nucile și prăjiți-le puțin într-o tigaie, fără grăsime. Turnați peste salată sosul călduț de marțipan și presărați deasupra nucile.

Spumă de portocale cu kebab de fructe

INGREDIENTE: 4 smochine uscate și moi • ½ ceașcă vin roșu de Porto * 1 frunză de dafin • 1 măr • 1 pară • 2 nectarine • 4 linguri suc de lămâie • 4 căpșuni mari • 5 linguri unt • 5 linguri zahăr pudră • 1 pachet zahăr vanilat • 2 linguri lichior de portocale • 1 portocală netratată chimic • 3 gălbenușuri de ou • 2 albușuri • ½ ceașcă Crème Fraîche • 2–3 linguri miere din flori de portocal

MOD DE PREPARARE: Găuriți smochinele cu o scobitoare și fierbeți-le în vin de Porto cu o frunză de dafin, timp de 20 de minute. Spălați merele, para și nectarinele, curățați-le și tăiați-le felii. Stropiți-le imediat cu zeama de lămâie. Spălați și curățați căpșunile. Înfigeți toate fructele în patru frigărui de lemn, alternându-le. Încingeți untul timp de 2 minute, adăugând zahărul pudră, zahărul vanilat și lichiorul. Spălați portocala în apă fierbinte, radeți coaja și adăugați jumătate din aceasta în sosul de unt. Puneți frigăruile într-o tavă și turnați deasupra sosul de unt. Frigeți-le la grătar timp de 5 minute. Stoarceți portocala. Bateți gălbenușurile cu sucul și coaja de portocală rămasă, până când obțineți un amestec de consistența unei creme. Bateți albușurile până când se întăresc. Puneți crema de gălbenușuri într-un vas cu un cub de gheață și amestecați bine până când se răcește. Adăugați Crème Fraîche, mierea și apoi albușurile bătute. Turnați spuma de portocale peste frigărui cu fructe.

SUGESTIE:
Spuma de portocale este delicioasă dacă se pregătesc frigărui din fructe exotice, ca, de exemplu, ananas, mango, papaya, banane și kiwi.

Sirop de portocale cu fructe de vară

INGREDIENTE: 1 pepene galben • 2 portocale • 1 ceașcă căpșuni • 7 linguri struguri negri • 7 linguri struguri albi • 7 linguri guava • ½ legatură mentă • 3 linguri lichior de portocale • 1 ceașcă zahăr • 1 lingură oțet foarte concentrat • 2 bucăți anason stelat • 5 cuișoare • 3 boabe ienibahar • ½ betișor scorțișoară

MOD DE PREPARARE: Curățați pepenele și scoateți semințele și fibra. Tăiați pepenele felii subțiri. Curățați 1 portocală ca pe un măr și tăiați-o în felii. Spălați căpșunile și, în funcție de mărimea acestora, tăiați-le în jumătate sau în sferturi. Curățați, tăiați în jumătate și scoateți sâmburii de la struguri. Scoateți guava din ambalaj și spălați-o. Spălați menta și alegeți frunzele. Amestecați toate ingredientele într-un vas și turnați deasupra lichiorul. Stoarceți a doua portocală. Fierbeți încet sucul acesteia, împreună cu zahărul, oțetul foarte concentrat, anasonul, cuișoarele și boabele de ienibahar. Apoi adăugați coaja de scorțișoară și fierbeți totul într-un vas fără capac, până când capătă consistența unui sirop. Dați deoparte sosul ca să se răcească, scoateți condimentele solide și serviți-le împreună cu fructele.

Sos-spumă de vin cu mere coapte

INGREDIENTE: 3 ½ linguri migdale tocate • 4 mere creţeşti • ½ ceaşcă stafide în rom • 4 linguri unt topit • 4 linguri zahăr tos • 2 ouă • 3 gălbenuşuri • ½ lingură amidon pudră • 1 praf de sare • 1 lingură zeamă de lămâie • 5 linguri zahăr • 1 ceaşcă Vin Santo

MOD DE PREPARARE: Prăjiţi migdalele într-o tigaie fără ulei şi lăsaţi-le să se răcească. Spălaţi merele şi scoateţi-le sâmburii. Scobiţi merele şi păstraţi bucăţelele. Tocaţi nu prea mărunt bucăţelele de măr şi stafidele şi amestecaţi-le cu migdalele. Încălziţi cuptorul în prealabil la 200°C. Umpleţi merele găurite cu amestecul de măr cu stafide şi cu migdale şi ungeţi-le pe exterior cu puţin unt topit. Puneţi merele în tavă şi coaceţi-le la cuptor timp de 25–35 de minute. Ungeţi-le cu untul rămas şi presăraţi deasupra zahărul tos. Bateţi 4 gălbenuşuri (păstraţi albuşurile) şi 1 ou întreg cu amidonul, sarea, zeama de lămâie, zahărul şi Vin Santo, într-un vas cu fund dublu, până când obţineţi o spumă. Bateţi albuşul până când se întăreşte şi adăugaţi-l în compoziţie. Aranjaţi merele coapte pe farfuriile pentru desert şi turnaţi deasupra puţină spumă de vin.

SUGESTIE:
Pentru sosul-spumă de vin puteţi utiliza vin alb, un vin dulce cum ar fi Marsala sau vinul de Xeres, care este preferat. Atunci când utilizaţi vinuri dulci, sunt de ajuns 3½ linguri de zahăr.

Sos de iaurt cu lichior de piersici pentru nectarine

INGREDIENTE: 1 ceașcă iaurt cu aromă de vanilie • 1 ceașcă brânză mascarpone • 1 pachețel de zahăr vanilat • 5 linguri lichior de piersici • 1 pachet praf de copt cu aromă de citrice • 1 lămâie • 1 ceașcă smântână • 5 nectarine • 3 linguri zahăr • 90 g ciocolată cu lapte rasă • 1 pachet ornamente din ciocolată

MOD DE PREPARARE: Amestecați iaurtul cu brânza mascarpone, zahărul vanilat, 3 linguri lichior, praful de copt cu aromă de citrice și zeama de lămâie. Bateți smântâna până când se întărește și adăugați-o în compoziție. Spălați nectarinele, tăiați-le în sferturi și scoateți-le sâmburii. Tăiați una dintre ele în felii subțiri, tocați-le fin pe cele rămase și amestecați-le cu zahărul. Lăsați totul să stea timp de 15 minute. Puneți în pahare câte un strat de lichior, nectarine și ciocolată rasă. Garnisiți cu feliile de nectarină și ornamentele din ciocolată.

Sos de nuga cu flammeri

INGREDIENTE: 3 cești lapte • 2 cești smântână • sare • 10 linguri griș din făină dură • 10 linguriță zahăr • 1 pachet zahăr vanilat * puțină coajă rasă de lămâie • 1 ou • 90 g nuga • 2–3 linguri cafea rece • ½ pepene galben • 3 kiwi • 1 piersică mare • 110 g struguri • 10 vișine din vișinată • 1 lingură coniac • 1 lingură miere

SUGESTIE:
Dacă doriți să pregătiți totul mai repede, folosiți 1 sticlă de sos de ciocolată pentru desert, în locul sosului de ciocolată făcut în casă.

MOD DE PREPARARE: Fierbeți laptele și 1 ceașcă smântână cu puțină sare. Presărați grișul și lăsați să fiarbă încet timp de 3 minute. Adăugați zahărul, zahărul vanilat și coaja de lămâie. Separați albușul de gălbenuș. Amestecați gălbenușul cu grișul. Bateți albușul până când se întărește și adăugați-l peste grișul răcit. Clătiți forma pentru budincă cu apă rece și turnați grișul în aceasta. Răciți bine. Scoateți budinca pe o farfurie. Încălziți smântâna rămasă și amestecați cu nugaua sfărâmată și cafeaua. Tăiați bile mici de pepene. Curățați kiwi și piersica și tăiați-le în bucățele mici. Curățați și spălați strugurii. Amestecați toate fructele cu coniac și miere. Lăsați amestecul să stea timp de 30 de minute. Turnați sosul peste flammeri și serviți-l cu salată de fructe.

Sos de portocale cu budincă de ciocolată

INGREDIENTE: 90 g ciocolată • 1 ceașcă unt • ¾ ceașcă zahăr • 2 pachete zahăr vanilat • 3 ouă • 1 lingură rom • 1 linguriță nes • 7 linguri fulgi de ovăz • 7 linguriță amidon • 1 lingură cacao • 2 linguriță praf de copt • 4 linguri lapte • unt pentru uns forma • 2 linguri fulgi de ovăz crocanți, zdrobiți • 2 portocale mari • ½ ceașcă vin alb demisec • 1 linguriță unt • 1 ceașcă smântână

MOD DE PREPARARE: Radeți fin ciocolata. Amestecați untul cu 1 ceașcă zahăr și 1 pachet zahăr vanilat, până când devine spumos. Adăugați ouăle, cafeaua, fulgii de ovăz, 5 linguriță amidon, cacao și praful de copt. Adăugați treptat laptele. Ungeți o formă pentru budincă, presărați fulgii de ovăz zdrobiți și turnați compoziția în formă. Acoperiți-o și fierbeți-o la aburi timp de 75 de minute. Spălați portocalele în apă fierbinte, curățați-le de coajă și stoarceți zeama. Amestecați pe foc amidonul rămas cu vin și zahăr. Adăugați untul, coaja și zeama de portocală și lăsați să se răcească. Bateți smântâna cu zahărul vanilat, până când se întărește. Scoateți budinca din formă și serviți-o împreună cu sosul și frișca.

Sos caramel cu banane şi clătite cu ananas

INGREDIENTE: 4 ouă • sare • puţină coajă rasă de portocală • 1 lingură sirop de arţar sau zahăr • 1 ceaşcă făină • 1½ – 1¾ cești lapte • 1 conservă mare cu ananas tăiat inele • grăsime • 4 linguriţe nucă de cocos rasă • 5 linguri zahăr • 1 lingură miere • 1 ceaşcă smântână • 1 banană mică, coaptă • 2 linguri unt

MOD DE PREPARARE: Amestecaţi ouăle cu un praf de sare, coaja de portocală, făina şi siropul de arţar sau zahărul. Turnaţi treptat în compoziţie 1½ ceaşcă lapte şi omogenizaţi. Lăsaţi untul să stea timp de 30 de minute. Adăugaţi mai mult lapte, dacă este necesar. Lăsaţi să se scurgă bine inelele de ananas. Încingeţi într-o tigaie puţină grăsime şi turnaţi un sfert din aluat. Puneţi deasupra 3 inele de ananas şi presăraţi 1 linguriţă de nucă de cocos rasă. Dacă este necesar, mai adăugaţi grăsime în tigaie, întoarceţi clătita şi lăsaţi-o să se coacă. Preparaţi în acelaşi mod încă 3 clătite. Topiţi zahărul, obţinând un caramel deschis la culoare. Încingeţi mierea cu 1 ceaşcă de smântână şi turnaţi-o încet în caramel. Curăţaţi banana şi zdrobiţi-o cu o furculiţă, apoi adăugaţi-o în caramel şi încălziţi compoziţia. Adăugaţi untul şi strecuraţi amestecul printr-o strecurătoare. Dacă doriţi, adăugaţi smântâna rămasă. Serviţi sosul cald sau rece, alături de clătite.

SUGESTIE:
Cel mai bine este să ţineţi clătitele proaspete în cuptorul încins la 100°C, până când sunt gata toate.

Sos de portocale şi ciocolată cu piure de castane dulci

INGREDIENTE: 450 g castane dulci, decojite şi fierte • 2 cești lapte • aromă de turtă dulce • puțină coajă rasă de lămâie • 1 pachet zahăr vanilat • 1 baton scorțișoară • 2–3 cești smântână • 3 gălbenușuri • 2 linguri zahăr • ¼ ceașcă lichior de portocale • 1 lingură nucă de cacao • 7 linguri Herren Chocolate (cu conținut mare de cocos) • 1 lingură miere din flori de portocal

MOD DE PREPARARE: Tocați castanele și fierbeți-le în lapte cu un praf de aromă de turtă de dulce, până când devin foarte moi și tot lichidul se evaporă, apoi pasați-le. Adăugați coajă de lămâie rasă și zahăr vanilat. Tăiați în lung batonul de vanilie, scoateți pulpa și dați în clocot împreună cu castanele și 1 ceașcă de smântână. Amestecați gălbenușurile cu zahărul până când obțineți o spumă. Adăugați treptat smântâna și amestecați pe foc mic, până când compoziția se îngroașă. Îndepărtați coaja de vanilie. Amestecați crema răcită cu piureul de castane și puțin lichior de portocale. Încălziți 1¼ ceașcă de smântână și amestecați cu cacao și ciocolata tocată. Adăugați lichiorul rămas, coaja de portocală și mierea. Treceți piureul de castane prin sita pentru piureul de cartofi și turnați sosul deasupra. Serviți cu frișcă.

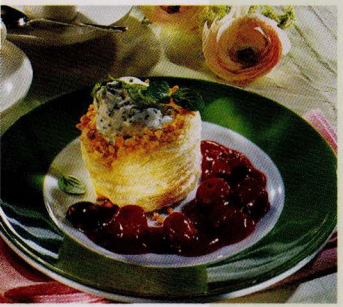
Sos de kiwi cu spumă de piersici

INGREDIENTE: 3 gălbenușuri • 6 linguri zahăr pudră • 3 foi de gelatină • 1 conservă mică de piersici • 1 ceașcă smântână • 3 linguri lichior de piersici • 3 kiwi coapte • 1 lingură miere • 1 lingură zeamă de lămâie • 1 lingură lichior sau sirop de mentă • 2 lujeri mentă

MOD DE PREPARARE: Amestecați gălbenușurile cu zahărul pudră cernut, până când obțineți o spumă. Înmuiați gelatina în apă rece. Strecurați piersicile și păstrați sucul. Pasați piersicile cu puțin suc și treceți-le prin sita fină. Luați 1 ceașcă de piersici pasate și încălziți-le. Stoarceți gelatina și dizolvați-o în piureul cald. Adăugați gălbenușurile. Bateți smântâna până când se întărește și adăugați-o în piureul răcit. Asezonați, adăugând lichiorul de piersici. Lăsați crema să se răcească. Decojiți și pasați kiwi. Amestecați piureul cu miere, zeamă de lămâie și lichior sau sirop de mentă. Faceți găluște din spumă și serviți-le împreună cu sos. Garnisiți totul cu frunze de mentă.

SUGESTIE:
Iese foarte gustos și invers: spumă de kiwi cu sos de piersici. Dați în clocot piureul de kiwi proaspăt și îngroșați-l cu gelatină.

Sos de cireşe cu plăcintă din seminţe de mac



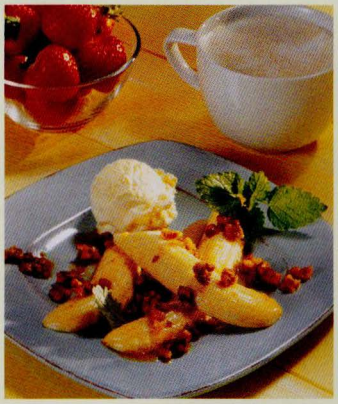
INGREDIENTE: 450 g cireşe • ½ ceaşcă alcool de cireşe • 5 linguri zahăr • 1 ceaşcă suc de cireşe • 1 linguriţă amidon • 110 g aluat congelat • 1 gălbenuş de ou • 2 linguri migdale tocate • 1 lingură zahăr • 1 ceaşcă brânză mascarpone • 1 pachet amestec pentru copt cu seminţe de mac • 2 lămâi • ½ ceaşcă smântână • 2 pachete praf de copt cu aromă de cireşe

MOD DE PREPARARE: Găuriţi cireşele, turnaţi deasupra sucul de cireşe şi lăsaţi-le să stea peste noapte. Adăugaţi sucul şi zahărul şi daţi în clocot. Amestecaţi amidonul cu puţină apă rece şi omogenizaţi, adăugaţi cireşele şi lăsaţi să se îngroaşe. Dezgheţaţi aluatul. Încălziţi cuptorul la 200°C. Întindeţi aluatul şi tăiaţi 4 felii cu diametrul de 8 cm. Puneţi-le în tavă, pe hârtie. Din aluatul rămas tăiaţi 8 fâşii. Ungeţi feliile şi fâşiile de aluat cu gălbenuş şi puneţi câte 2 fâşii deasupra fiecărui cerc. Ungeţi cu gălbenuş şi presăraţi deasupra migdale şi zahăr. Daţi la cuptor timp de 15–20 de minute. Apăsaţi în mijloc plăcintele fierbinţi, cu o lingură. Amestecaţi brânza mascarpone cu umplutura de mac. Spălaţi 1 lămâie, radeţi coaja şi adăugaţi-o în compoziţia cu seminţe de mac. Stoarceţi zeama şi amestecaţi-o cu praful de copt cu aromă de cireşe, adăugându-le apoi în compoziţia cu seminţe de mac. Adăugaţi frişcă bătută. Umpleţi plăcintele şi serviţi-le cu sosul de cireşe.

Sos crocant de nuci cu banane prăjite

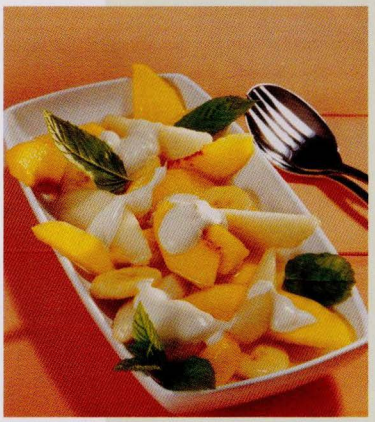
INGREDIENTE: 3½ linguri nuci • 7 linguri zahăr • 2 linguri miere de salcâm • 1 ceașcă smântână • 1 ceașcă mică cafea espresso • 4 banane • 4 linguri zeamă de lămâie • 4 linguri unt • 4 porții înghețată de vanilie • 2 crenguțe citronelă

MOD DE PREPARARE: Tocați nu prea mărunt nucile. Topiți zahărul, obținând un caramel deschis la culoare. Amestecați cam 2 linguri caramel cu nucile și lăsați totul să se întărească pe o farfurie. Încălziți mierea cu smântâna și cafeaua espresso și amestecați totul cu caramelul rămas. Lăsați sosul să se răcească puțin. Curățați bananele, tăiați-le în lung și turnați deasupra zeama de lămâie. Încingeți uleiul într-o tigaie și prăjiți bananele cam 5 minute. Tocați nu prea mărunt nucile cu zahărul ars și amestecați-le în sos. Aranjați bananele pe farfurii, turnați deasupra sosul și puneți câte o porție de înghețată de vanilie pe fiecare farfurie. Garnisiți cu frunze de roiniță.



Sos limoncello cu salată de fructe caldă

SUGESTIE:
Dacă turnați în caramel un lichid mai rece, atunci zahărul se întărește. Trebuie să-l încingeți din nou, ca să se retopească zahărul.



INGREDIENTE: 5 linguri zahăr • 4 linguri limoncello (lichior de lămâie) • 6 linguri zeamă de lămâie • 1 mandarină • 2 linguri unt • 1 mango • 1 papaya • 1 banană • 1 pară • 1 piersică • 2 linguri miere din flori de portocal • ½ ceașcă Crème Fraîche Double • 6 frunze roiniță

MOD DE PREPARARE: Topiți zahărul, obținând un caramel deschis la culoare. Încălziți lichiorul de lămâie și sucurile de citrice și turnați-le în caramel. Adăugați untul, amestecând. Încălziți cuptorul la 200°C. Curățați toate fructele, scoateți sâmburii și tăiați-le felii subțiri. Puneți fructele într-un vas termorezistent și turnați deasupra sosul. Coaceți în cuptorul încins, timp de 10 minute. Amestecați mierea cu Crème Double și turnați sosul peste salata de fructe. Presărați deasupra frunze de roiniță.

Spumă de ouă cu parfe din seminţe de mac

INGREDIENTE: 4 ouă • 3 gălbenuşuri • 5 linguri zahăr • 3 linguri amestec pentru copt cu seminţe de mac • 1 ceaşcă smântână • 5 linguri zahăr pudră • 1 pachet zahăr vanilat • coajă rasă de lămâie • 1 praf de sare • 1 lingură lichior de portocale • 1 ceaşcă mure • 2 linguri lichior de mure

MOD DE PREPARARE: Amestecaţi 2 ouă, gălbenuşurile şi zahărul într-un vas cu fundul dublu, până când obţineţi o spumă. Adăugaţi amestecul pentru copt cu seminţe de mac şi puneţi castronul într-un vas mai mare, în care aţi pus apă cu cuburi de gheaţă. Bateţi smântâna până când se întăreşte şi adăugaţi-o în compoziţia cu seminţe de mac. Turnaţi compoziţia în 4 cupe sau într-o formă mai mare şi lăsaţi la congelator timp de cel puţin 6 ore. Separaţi gălbenuşurile de albuşuri pentru ouăle rămase. Bateţi gălbenuşurile de ou cu zahăr tos, cernut şi cu zahăr vanilat, până când capătă consistenţa unei creme. Aromaţi cu coajă de lămâie. Bateţi albuşurile cu un vârf de cuţit de sare, până când se întăresc; adăugaţi lichiorul de portocale în gălbenuşuri. Presăraţi lichiorul de mure peste mure şi lăsaţi să stea puţin timp. Scoateţi parfeul din congelator, cu 30 de minute înainte de a-l servi şi garnisiţi-l cu spuma de ouă şi murele marinate.

Sos din brânză de capră cu smochine gratinate

INGREDIENTE: 6 smochine proaspete, mari • unt pentru uns tăvile • ½ ceașcă vin roșu de Porto • 1 crenguță mică de rozmarin • 5 linguri zahăr • ½ ceașcă brânză mascarpone • 3½ linguri brânză de capră • 2 linguri miere de salcâm • 1 lingură zeamă de lămâie • puțin lapte • piper alb proaspăt măcinat • 14 Amaretti (biscuiți cu migdale)

MOD DE PREPARARE: Spălați și ștergeți smochinele. Tăiați în sferturi 2 dintre ele, crestați-le pe celelalte și faceți o gaură mică în mijloc. Ungeți 4 forme mici termorezistente și puneți în fiecare câte o smochină și jumătate. Fierbeți vinul de Porto cu rozmarin și zahăr, până când amestecul capătă consistența unui sirop. Scoateți rozmarinul și turnați siropul peste fructe. Amestecați brânza mascarpone cu cea de capră, adăugați mierea, zeama de lămâie și puțin lapte, până când capătă consistența unei creme. Aromați foarte ușor cu puțin piper. Puneți amestecul peste smochine și băgați totul în cuptorul fierbinte, timp de 2–3 minute. Zdrobiți biscuiții Amaretti și presărați-i peste desert.

Sos din struguri grappa cu brânză Camembert coaptă

INGREDIENTE: 140 g struguri albi • 140 g struguri negri • 4 linguri vin sau jeleu de mere • 5 linguri lichior Grappa • 4 jumătăți brânză Camembert • 2 linguri nuci tocate mărunt • 8 linguri pesmet • 2 ouă • sare • piper proaspăt măcinat • grăsime pentru prăjit

MOD DE PREPARARE: Curățați toți strugurii, spălați-i și lăsați-i să se scurgă. Tăiați boabele în două și scoateți sâmburii. Amestecați cu jeleul și lichiorul Grappa și lăsați totul să stea timp de cel puțin 3 ore. Lăsați bucățile de brânză Camembert să stea la temperatura camerei timp de 1 oră. Amestecați pe o farfurie nucile cu pesmetul. În altă farfurie, amestecați ouăle cu puțină sare și piper. Încingeți suficientă grăsime într-o tigaie. Dați bucățile de brânză Camembert mai întâi prin ou, apoi prin pesmet. Prăjiți bucățile de brânză până când capătă o culoare aurie și puneți-le pe un șervet de hârtie pentru bucătărie, ca să absoarbă grăsimea. Decorați o bucată de brânză prăjită cu puțin sos din lichior Grappa și cu struguri.

SUGESTIE:
În loc de brânză Camembert, puteți folosi orice alt fel de brânză aromată, nu prea tare, pe care s-o prăjiți repede.

Sos de vanilie

INGREDIENTE: 2 batoane vanilie • 2 cești lapte • 6 gălbenușuri • 1 praf de sare • 7 linguri zahăr

MOD DE PREPARARE: Tăiați în lung vanilia și scoateți pulpa. Puneți pulpa și batoanele de vanilie în lapte și încălziți. Lăsați totul să stea timp de 10 minute. Amestecați ouăle cu sare și zahăr într-un castron, până când capătă consistența unei creme. Adăugați laptele fierbinte, trecut prin strecurătoare și amestecați la aburi până când se îngroașă.

Sos de ciocolată

INGREDIENTE: 90 g ciocolată fină • 5 linguri smântână • 1–2 linguriță zahăr • puțin coniac • 3–4 linguri frișcă

MOD DE PREPARARE: Tocați ciocolata nu prea mărunt și dizolvați-o în smântână, la foc mic. Adăugați zahărul și coniacul și, după ce se răcește, amestecați cu frișcă.

Sos marţipan

INGREDIENTE: 4 linguri migdale tocate • 90 g marțipan • 1 ceașcă smântână • 1–3 linguri lichior de migdale • eventual, puțin lapte

MOD DE PREPARARE: Prăjiți puțin migdalele într-o tigaie, fără grăsime. Tăiați marțipanul în bucățele mici și încălziți-l încet împreună cu smântâna, amestecând continuu. Amestecați cu migdalele prăjite și cu lichiorul. Puteți să diluați sosul răcit cu puțin lapte.

Sos caramel

INGREDIENTE: ¼ ceașcă zahăr • 3 linguri cafea • 1–2 linguri miere • 1 ceașcă smântână • puțin lapte

MOD DE PREPARARE: Topiți zahărul, obținând un caramel deschis la culoare. Încălziți cafeaua, mierea și smântâna și adăugați compoziția încet în caramel. După ce se răcește, diluați sosul cu puțin lapte.

Sos de fructe proaspete

INGREDIENTE: 450 g fructe diverse • 2–3 linguri zahăr tos • lichior de căpșuni • lichior de zmeură sau altul similar, la alegerea dumneavoastră

MOD DE PREPARARE: Sortați, spălați sau curățați de coajă fructele, scoateți sâmburii și tăiați-le în bucățele. Amestecați-le cu zahăr tos cernut și lăsați să stea în sucul format. Apoi pasați-l și, dacă doriți, treceți-le printr-o sită fină. Adăugați un lichior potrivit.

SUGESTII

În acest capitol, veți afla tot ceea ce trebuie să știți despre sosuri: cum se îngroașă, ce trebuie făcut dacă ceva nu merge cum trebuie și cum se pot păstra sosurile. Vom explica toți termenii speciali și vă vom da sugestii privind felurile de mâncare la care se potrivesc diverse sosuri.

ÎNGROȘAREA SOSURILOR

Sosul nu este o zeamă. Sosul este adaosul final al oricărui tip de mâncare, de la salate la mâncăruri cu carne, pește și fructe de mare, mâncăruri din cartofi și legume diverse, mâncăruri din paste făinoase și orez și, desigur, deserturi. Ce ar fi friptura de porc cu gălușe fără sosul gros, din bere neagră? Ce gust ar avea spaghetele fără sosul de tomate sau pesto? Ce este o salată fără sos? Friptura de vită fără sosul remoulade? Și ce ne lipsește la desertul de fructe? Un sos de vanilie cu un miros divin.

ÎNGROȘAREA CU FĂINĂ ȘI AMIDON: Toate sosurile trebuie să aibă o anumită consistență, iar cel mai bun agent pentru a realiza aceasta este roux (rântașul), care poate avea un gust mai slab sau mai pronunțat sau poate fi mai deschis sau mai închis la culoare. Peste făină se toarnă o zeamă de carne caldă sau rece, se călește în unt până când capătă o culoare maronie și sosul capătă consistența dorită. Se asezonează, adăugând condimente, verdeață, vin etc. Sosurile de carne au un gust deosebit de bun și o consistență mai fină dacă sunt îngroșate cu făină cu unt: un amestec de unt cu făină în proporție de

1:1, puse deoparte ca să se răcească și amestecate puțin câte puțin în zeama de carne.
Sosurile îngroșate cu făină trebuie prăjite timp de 5–10 minute sau chiar mai mult, astfel încât să dispară gustul de făină.
De asemenea, sosurile pot fi îngroșate cu amidon de cartofi, mălai sau făină de arorut (Maranta arundinacea). Întotdeauna amidonul trebuie amestecat cu puțină apă rece, până când se omogenizează. Apoi se toarnă în lichidul fierbinte și sosul este lăsat să se îngroașe.
În magazine există mai multe produse pentru îngroșarea sosurilor, atât deschise, cât și închise la culoare, care pot fi amestecate cu zeama de carne. Spre deosebire de diversele produse pentru friptura de vită, de porc, carnea tocată sau gulaș, acestea au un gust neutru. Pot fi amestecate chiar și cu apă. De asemenea, și amestecurile sub formă de pudră, pentru sosurile subțiri, cum ar fi sosul olandez și altele, se pot dovedi a fi utile în bucătărie.

ÎNGROȘAREA CU UNT: Sosul obținut din carnea prăjită sau înăbușită poate fi îngroșat și cu unt. În sosul de bază fierbinte, mai degrabă se aruncă decât se amestecă bucățele mici de unt rece ca gheața. Sosul se îngroașă ușor și trebuie servit imediat.

ÎNGROȘAREA CU GĂLBENUȘ DE OU: Sosurile subțiri pentru legume, pește, fructe de mare și carne slabă (albă) pot fi îngroșate bine cu gălbenuș de ou. Gălbenușul de ou se amestecă într-un castron cu puțină zeamă fierbinte, cu sosul de bază sau cu alt produs similar, iar apoi se toarnă în lichidul fierbinte, dar nu clocotit. Pentru a evita ca oul să se coaguleze, adăugați în amestec un praf de sare. Apoi sosul se încinge încet, până când capătă consistența dorită.

ÎNGROȘAREA CU CARTOFI ȘI CU LEGUME: Sosurile pentru carne, pește și legume pot fi îngroșate de asemenea cu legume fierte, cum ar fi cartofii, morcovii sau țelina. După aceea, puteți să adăugați legumele pasate în lichidul în clocot sau fierbinte. Sparanghelul fiert are un gust deosebit dacă este servit cu un sos preparat din zeama în care a fiert și aromat cu unt sau smântână și zeamă de lămâie.

OBȚINEREA ASISTENȚEI ÎN CAZ DE URGENȚĂ

În ciuda experienței și urmăririi exacte a instrucțiunilor rețetei, se poate întâmpla ca un sos să nu iasă așa cum doriți. Mai multe secrete utile vă vor garanta că niciodată nu va trebui să renunțați la sosul pe care v-ați străduit să-l pregătiți pentru un fel de mâncare mai deosebit.

SOSUL ESTE PREA SUBȚIRE: Pur și simplu, lăsați sosul să mai fiarbă neacoperit câteva minute, până când capătă consistența dorită. Sau puteți îngroșa sosul cu un produs pentru îngroșarea sosurilor, cum ar fi făină amestecată cu apă rece sau amidonul adăugat direct în sos. De asemenea, puteți să pasați câteva legume fierte – de exemplu, cartofi, morcovi și ceapă.

SOSUL ESTE PREA FAD: Lăsați sosul să fiarbă neacoperit, timp de câteva minute. Pe măsură ce se evaporă lichidul, gustul sosului se accentuează. Adeseori, mai are nevoie doar de puțină sare și piper, pentru a-i da aromă, dar, dacă tot vi se pare că mai lipsește ceva, atunci puteți adăuga un cub mic de concentrat, pentru a-i intensifica gustul. Sau se pot folosi

diverse verdețuri proaspete sau uscate. De asemenea, verdeața se dovedește utilă atunci când se arde sosul.

SOSUL SE ARDE: Pentru aceasta nu există o soluție viabilă – sosul este stricat și trebuie aruncat. Ca înlocuitor rapid, sosul-pudră cumpărat de la supermarket se poate amesteca cu frișcă sau cu smântână – cum ar fi Crème Fraîche sau smântâna amestecata cu diverse condimente și verdețuri. Se poate prepara un sos nou, din puțin vin, o linguriță de muștar, puțină pastă de tomate, câteva frunze de busuioc sau de rozmarin, câteva ciuperci uscate, puțină coajă rasă de lămâie, puțin ghimbir, ardei iute și puțin ulei de calitate sau unt.

SOSUL ESTE PREA GROS: Puțin vin roșu sau alb, puțin vin de Xeres sau de Porto, puțină zeamă de carne sau de legume, smântână, un sos oarecare cumpărat de-a gata sau puțin unt se pot folosi pentru a subția sosul, făcându-l mai lichid. Dacă sosul are o aromă prea puternică, soluția este să adăugați puțină apă. Sosurile pentru desert pot fi subțiate cu lapte, smântână sau lichior.

SOSUL S-A TĂIAT: Atunci când un sos cu smântână s-a tăiat, s-ar putea să fie din cauză că smântâna respectivă conține prea puțină grăsime sau pentru că sosul a fost ținut la foc prea tare. Smântâna cu 10% grăsime nu trebuie fiartă după ce a fost adăugată la sfârșit în sos. Smântâna cu aproximativ 24% grăsime, frișca cu peste 30% grăsime, Crème Fraîche – o cremă puțin acrișoară cu peste 35% grăsime – și Crème Double – o cremă dulce foarte grasă, cu circa 40% grăsime – sunt cele mai indicate pentru sosurile fierte. Sosul de

brânză din smântână și brânză rasă se pot tăia de asemenea, dacă sosul este fiert prea tare. Și faimosul sos olandez are tendința să se taie. Adeseori este util să amestecați pe o baie fierbinte un gălbenuș de ou cu puțină apă, până când obțineți o cremă, iar apoi să adăugați treptat sosul tăiat. Și maioneza se poate tăia. Atunci când este preparată din gălbenuș de ou și unt sau ulei, toate ingredientele trebuie să aibă aceeași temperatură; pot fi combinate numai în cantități mici și niciodată nu trebuie fierte prea mult.

SOSUL ESTE PREA SĂRAT: Sosul sărat poate fi reparat adăugând smântână. În cazul sosurilor calde, puteți să adăugați cartofi rași, în timp ce fierbe sosul. Pentru sosurile reci, gustul prea sărat poate fi redus adăugând ulei, suc, iaurt sau alte produse lactate. Dar, dacă puneți în sos o cantitate foarte mare de sare, nimic nu-i mai poate schimba gustul.

SOSUL ARE COCOLOAȘE: Toți bucătarii urăsc cocoloașele din sos, fie ele mari sau mici. Un astfel de sos – fie dulce, fie fierbinte – se strecoară printr-o sită fină, îndepărtându-se astfel cocoloașele nedorite.

SOSUL ESTE PREA GRAS: Grăsimea lichidă se poate îndepărta cu o lingură. Această operație se poate efectua foarte ușor, dacă puneți sosul în frigider ca să se răcească. Grăsimea se ridică la suprafață și se întărește, putând fi îndepărtată cu ușurință. De asemenea, puteți să puneți niște cuburi de gheață într-un șervet de bucătărie, apoi să le înmuiați încet în sos, astfel încât grăsimea să adere la gheață. Există tigăi pentru sos cu două scurgeri: grăsimea circulă prin scurgerea de deasupra, iar sosul fără grăsime prin cea de jos.

NU ESTE SUFICIENT SOS: În acest caz, soluția o reprezintă o porție substanțială de unt, frișcă, smântână sau Crème Fraîche. Apoi asezonați din nou sosul. O altă soluție sunt sosurile produse de compania Maggi sau Knorr & Co. Aceste sosuri de-a gata pot fi folosite la subțierea sosurilor. În cazul în care apare cealaltă problemă, păstrați în frigider puțină zeamă, ca să faceți pe loc o cantitate mai mare de sos.

ZEAMA ESTE PREA ALBĂ: Există un produs de culoare maro închis, cu gust neutru, care poate fi folosit pentru a colora zeama prea deschisă la culoare. Produsele pentru îngroșarea sosurilor, de culoare închisă, permit și colorarea sosurilor.

SOSURILE ALBE SUNT INCOLORE: Uneori, bucătarul dorește ca un anumit sos alb să iasă în evidență pe farfurie. Gălbenușul de ou, boiaua de ardei dulce, pasta de tomate, șofranul și curcuma se folosesc pentru adăugarea unei culori apetisante. Un efect de verde proaspăt se obține adăugând verdeață proaspătă tocată, ca, de exemplu, pătrunjel, hasmațuchi, busuioc, mărar etc.

BAZA SAU ZEAMA PENTRU SOS ESTE TULBURE: De regulă, zeama de carne, carne de pasăre și oase devine tulbure dacă este fiartă prea mult. Pe de altă parte, aroma este ascunsă în părțile tari. Acei dintre dumneavoastră care doresc să obțină un lichid limpede pot să strecoare sosul printr-o hârtie de filtru sau pot să adauge în lichid două gălbenușuri, să fiarbă compoziția timp de

3–5 minute și apoi să o lase pe marginea aragazului timp de 10–15 minute. Apoi scoateți spuma și strecurați încet zeama prin tifon.

Puteți să cumpărați sosuri de-a gata, cu diverse arome. O astfel de bază pentru sosuri se poate pune pe foc ca să scadă și poate fi folosită atât pentru a îngroșa, cât și pentru a da gust sosurilor.

SOSUL PENTRU DESERT ESTE PREA DULCE: Sosul care este prea dulce poate fi reparat adăugând puțină frișcă neîndulcită, iar sosul de fructe poate fi reparat adăugând puțin piure de fructe congelate. Puțină lămâie sau zeamă de lămâie se poate dovedi a fi de asemenea utilă.

SOSUL SAU MARINATA SUNT PREA ACRE: Dacă sosul pentru salată este prea acru, îndepărtați câteva linguri de sos și adăugați apoi ulei, smântână, iaurt, suc, zeamă sau vin, în sosul rămas. Dacă este necesar, puteți să adăugați după aceea sosul acru pe care l-ați îndepărtat. Marinata foarte acră poate fi subțiată cu vin sau cu apă. Uneori, puțin zahăr va ajuta la neutralizarea gustului acru.

PĂSTRAREA

Zeama și baza pentru sosuri pot fi păstrate la congelator timp de maximum 6 luni. De asemenea, bazele pentru sos mai tari pot fi păstrate în tăvița pentru gheață. Astfel, se poate folosi câte o cantitate mică pentru a finisa sau a subția sosul. Piureul de legume și de fructe (Coulis) poate fi de

asemenea congelat câteva luni. Zeama de carne trebuie congelată separat de carne, pe cât posibil. Recipientele nu trebuie să fie niciodată umplute complet.

Maioneza, sosul remoulade, crema englezească și sosul olandez nu trebuie congelate. De asemenea, sosurile chutney și sosurile aperitiv nu sunt indicate pentru congelare. Dar pot fi păstrate în borcane închise ermetic. Atât borcanul, cât și capacul trebuie să fie curate. Compoziția trebuie turnată în borcane cât timp este fierbinte, iar acestea trebuie închise imediat cu un capac înșurubat. Sosurile reci, cum ar fi cele pentru salate, maioneza, sosurile pentru înmuiat, sosurile salsa etc., trebuie păstrate în frigider nu mai mult de 2–3 zile. Sosurile dulci, fierte pot fi păstrate în frigider maximum 3 zile.

SUGESTIE:
La masă, sosurile calde se păstrează cel mai bine pe un reșou. Sosurile bătute spumă nu pot fi lăsate să stea prea mult timp.

LEXICONUL BUCĂTARULUI

Ca orice domeniu, și arta culinară are o serie de termeni speciali, care nu sunt înțeleși de oricine. Prin urmare, în cele ce urmează vom explica expresiile cele mai importante.

SAUCE BÉCHAMEL: Acesta este unul dintre cele mai larg cunoscute și mai îndrăgite sosuri. Se prepară din rântaș și făină rumenită, turnate peste lapte.

CHAUDFROID: Sos velouté din carne, carne de pasăre sau pește, care poate fi colorat cu pastă de roșii (roșie), unt de homar (roz), verdeață pasată (verde) și rafinat cu smântână și o bază pentru sosuri puternic scăzută (Demiglace, Jus).

CHUTNEY: Acest supliment din fructe pentru multe feluri de mâncare de origine indiană, se prepară în principal din fructe zdrobite care pot fi pregătite fierte sau crude. În funcție de ingrediente, sosurile chutney au gust sărat, acru sau dulce-acrișor. Pot fi ori slabe, ori foarte iuți.

CONCASSÉE: Un preparat cu gust de fructe, pregătit din roșii proaspete decojite și fără semințe, tocate și înăbușite puțin în puțin unt și/sau ulei de măsline, până când se evaporă lichidul. Pentru asezonare se folosește ceapă, usturoi, sare, piper, zahăr, zeamă de lămâie, ardei iute proaspăt sau boia de ardei iute și, desigur, verdeață – pătrunjel, mărar, busuioc, cimbru, rozmarin, măgheran, salvie și tarhon.

COULIS: Piure din legume sau fructe, care poate fi asezonat cu toate condimentele și verdețurile posibile, inclusiv vin, zeamă de carne sau smântână, după gust. Coulis de fructe este un piure de fructe fin, care capătă un gust rafinat prin adăugarea zahărului, lichiorului și altor condimente. Sosul Coulis nu trebuie să stea niciodată prea mult timp deoarece își pierde gustul. Acest sos poate fi servit cald sau rece. De asemenea, sosul Coulis poate fi folosit pentru îngroșarea altor sosuri.

DEMIGLACE: Este o bază pentru sosuri scăzută sau o zeamă scăzută, asezonată cu verdeață, condimente sau vin, de consistența unui sirop. În acest sos se amestecă bucăți mici de unt rece.

DRESSING (SOS PENTRU SALATĂ): Acompaniază salatele de orice fel. Nu există limite în ceea ce privește ingredientele: sosul pentru salată poate să conțină fructe (sos de mere), brânză

(sos parmezan pentru salata Cezar), verdeață, ouă fierte tari și tocate, nuci tocate, capere, castraveți murați sau legume tocate mărunt. Acestea sunt îngroșate cu smântână, maioneză, ulei și alte produse lactate. Se asezonează cu oțet, lămâie sau zeamă de lămâie.

DUXELLES: Se înăbușă în unt ceapa tocată fin și ciupercile tocate mărunt, până când se evaporă lichidul. Se asezonează cu sare, piper și, după gust, cu pătrunjel tocat sau cu mărar tocat mărunt. Cu sosul Duxelles se amestecă o zeamă concentrată sau o bază pentru sosuri, pentru a obține un sos fin, cu sau fără smântână.

FUMET: O altă denumire a bazei pentru sosurile de pește.

ZEAMĂ DE CARNE: O bază pentru sosuri preparată din oase fierte înăbușit (bază pentru sosul de carne) sau din oase de pește (bază pentru sosurile de pește, Fumet), tot felul de condimente, verdețuri și legume, fierte încet în vin, apă sau într-un amestec de vin și apă, apoi lăsate la foc mic până când se evaporă parțial. Adeseori, oasele tăiate în bucăți mici sunt prăjite și rumenite, apoi cufundate în apă/vin și fierte, pentru a obține baza pentru sosul de carne. Datorită problemelor recente din industria cărnii, intens mediatizate, oasele de vită și de vițel sunt o raritate în măcelării. Adeseori, zeama și baza pentru sosuri se fierbe ore întregi. Deosebirile dintre bazele pentru sosuri și zeama de carne au dispărut. Baza pentru sosurile de pește se pregătește în principal din oase și capete de pește (fără branhii) alb. Niciodată nu trebuie fierte mai mult de 20–30 de minute.

JUS: Zeamă de carne îngroșată foarte puțin, lăsată să scadă prin fierbere împreună cu baza sau zeama pentru sosuri, până când capătă gustul potrivit.

MAIONEZĂ: Un sos clasic francez, din gălbenuș de ou și ulei, asezonat cu muștar, zeamă de lămâie, sare și piper. Dacă vă place mai moale, puteți să adăugați puțin iaurt în maioneza terminată. De asemenea, se poate asezona cu verdeață și condimente.

MOLE: Un sos mexican tipic, dintr-un amestec de ardei iuți înăbușiți și uscați, condimente, fructe, verdeață și ciocolată neagră. Acest sos deosebit se potrivește la diverse feluri de mâncare.

MOUSSELINE: Un sos gros, în care se adaugă la sfârșit câteva linguri de frișcă.

PESTO: Un sos ideal pentru spaghete, pregătit din busuioc proaspăt, usturoi, nuci de pin prăjite, parmezan ras și ulei de măsline, toate tocate mărunt. La unele rețete se folosesc și alte verdețuri, cum ar fi pătrunjelul, hasmațuchi sau amestecurile de verdețuri. În afară de nuci de pin, puteți utiliza și migdale, alune, nuci sau arahide. Nu se poate renunța la uleiul de măsline sau de nuci și o brânză tare rasă.

PISTOU: Un sos de verdeață franțuzesc, pregătit din usturoi, verdețuri – pătrunjel, busuioc, hasmațuchi etc. – parmezan ras și ulei de măsline. Italienii adaugă câteva nuci de pin prăjite și îl numesc sos pesto.

RAITA: Acest sos bazat pe iaurt provine din India, unde se servește cu anumite feluri deosebit de condimentate cu curry. Sosul raita poate să conțină cartofi, vinete, morcovi, castraveți și verdeață.

SCĂDERE: Zeama, baza pentru sosuri sau sosul se fierbe într-un vas fără capac, până când gustul devine suficient de pregnant sau până când sosul capătă consistența dorită. Sau lichidul poate fi scăzut adăugând zahăr, până când capătă consistența unui sirop gros. De asemenea, vinul și condimentele se pot fierbe atât de mult, încât să rămână doar un sos condimentat care să poată fi combinat cu zeamă de carne sau cu un alt lichid, pentru a obține sosul.

SOS APERITIV (RELISH): Un preparat condimentat, pregătit mai ales din legume. Poate fi compus din ingrediente crude sau fierte. Are gust sărat, dulce-acrișor, iute sau slab. Este asemănător cu sosul raita și chutney și provine din bucătăria indiană.

REMOULADE: Un fel de maioneză, condimentată cu castraveți murați, capere, verdeață și muștar. Se servește rece, cu felii de carne prăjită, cu piftie de carne, cu pește rece și cu ouă fierte.

ROUX (RÂNTAȘ): Făină prăjită, în limba franceză. Se topește untul, se adaugă făina și, în funcție de gust și de utilizare, se fierbe mai mult sau mai puțin timp. Rântașul se toarnă peste apă, zeamă, sos de bază sau lapte. Se fierbe înăbușit timp de circa 10 minute, pentru a dispare gustul de făină.

SABAYON: Un sos asemănător cu zabaione, pregătit din gălbenuș de ou, ouă, zahăr și vin. Se pregătește pe baie de aburi și trebuie servit imediat. Sosul sabayon poate fi pregătit de asemenea cu ouă, zeamă de carne, vermut și verdeață. Atunci când îl pregătiți, trebuie să fiți atent ca temperatura să nu fie prea mare, altfel oul se va coagula.

VELOUTÉ: Un sos catifelat, pregătit din rântaș turnat peste orice fel de zeamă, cu vin sau vin de Xeres.

VINEGRETĂ: Acest sos versatil și simplu se pregătește din ulei și oțet în proporție de 3:1, la care se adaugă sare și piper. Se poate completa cu muștar, miere sau diverse sucuri groase, coajă de lămâie, verdeață, hrean, usturoi, ceapă tocată, trufe și ardei iuți. În afară de uleiul de măsline, se poate folosi un ulei neutru, cum ar fi cel de floarea soarelui, din germeni, din armurariu și de arahide. Sau puteți utiliza ulei de nuci concentrat. Dacă gustul uleiului de nuci vi se pare prea intens, amestecați-l cu o cantitate egală de ulei neutru. Pe lângă esențele de oțet mai deschis sau mai închis la culoare, există oțet cu diverse arome: oțet din vin alb și din vin roșu, vin de Xeres, oțet aromat, oțet de gutui, oțet de zmeură, oțet de cireșe, oțet vechi etc. Datorită diversității sale, clasica vinegretă devine un sos universal atât pentru friptura rece, pentru pește și pentru fructele de mare, cât și pentru salate și legume.

FIERBERE LA ABURI: Sosurile spumoase din vin, cum ar fi sosul sabayon, zabaione, sosul olandez, crema englezească etc., se bat într-un vas special pentru baterea ouălor (un vas de metal, cu fundul rotund) și se agață într-un vas mai mare, cu apă fierbinte, dar nu clocotită. Trebuie bătute continuu, fie

cu un mixer manual, fie cu unul electric, pentru ca ouăle să nu se închege, iar sosul să devină spumos.

ZABAIONE: Un sos italienesc spumos, din gălbenuș de ou, zahăr și vin de Marsala. Ingredientele sunt bătute la aburi, până când se obține o spumă, apoi trebuie servite imediat.

COJI (PIELE), COJITOR: Se folosesc fâșii foarte subțiri din citrice netratate chimic. Puteți să decojiți în fâșii fructele spălate, folosind un instrument special pentru cojire (cojitor), iar apoi să le tăiați în fâșii foarte fine. Puteți cumpăra din magazinele specializate un instrument bun pentru decojire, pentru a curăța ușor coaja citricelor. Cojile de fructe în cantități mari trebuie fierte timp de 2–3 minute.

CE SOS SE POTRIVEȘTE DIVERSELOR MÂNCĂRURI?

Mai jos sunt prezentate câteva sugestii privind sosurile care se potrivesc cel mai bine diverselor feluri de mâncare. Desigur că aceasta depinde de gust. Nu oricui îi place sosul de roșii cu pește înăbușit sau prăjit. Unora le place maioneza numai cu cartofi prăjiți, în timp ce alții o consumă numai cu salată de roșii. Dar ce se potrivește la sosul raita, atunci când la masă nu se servește o mâncare indiană puternic condimentată? Citiți mai departe ca să aflați!

SOSURILE CHUTNEY: Sosurile condimentate din fructe acompaniază carnea, carnea de pasăre și peștele, acestea fiind fripte, prăjite sau fierte. Friptura rece și

peștele merg bine cu sosul chutney, cu gust de fructe. De asemenea, sosurile chutney se potrivesc cu diversele preparate din orez, ca și cu chifteluțele.

SOSURILE PENTRU ÎNMUIAT: Multe sosuri picante și slabe, dulci-acrișoare și sărate, omogene și de consistența unei creme merg la carnea prăjită. Sosurile pentru înmuiat reprezintă o alternativă obișnuită și populară pentru mâncărurile grele, bazate pe carne. Acestea îmbunătățesc mâncarea servită la petreceri. Oaspeții înmoaie chipsuri, pâine sau legume tăiate în sosurile extravagante.

SOSURILE NEGRE: Acestea se obțin la prăjirea și înăbușirea îndelungată a cărnii de porc, de vită, de miel sau de capră. De asemenea, sosul se închide la culoare atunci când se adaugă rântaș. Sosurile negre se potrivesc la toate felurile de carne prăjită sau friptă.

SOSURILE DE FRUCTE: Sosurile din fructe, calde și reci, merg bine cu înghețata de vanilie sau de ciocolată, ca și cu budincile și flammeri.

SOSURILE DE LEGUME: Sosurile de legume fin pasate sau naturale se potrivesc la pastele făinoase, la orez și la cartofi, ca și la crochete, la fileul din carne de vită sau de porc fiartă sau înăbușită, la carnea de pui, la pieptul de curcan, ca și la pește și fructe de mare.

SOSURILE ALBE: În general, acestea au un gust slab și, prin urmare, merg cel mai bine cu legumele nu prea picante, cum ar fi sparanghelul, guliile, mazărea, spanacul sau

scorțonera. De asemenea, pot fi mai rafinate dacă se adaugă unt, smântână, zeamă de lămâie și se servesc apoi împreună cu carne, pește sau fructe de mare.

SOS OLANDEZ: Acest sos faimos, preparat din gălbenuș de ou și unt, nu poate fi trecut cu vederea, mai ales atunci când se servește sparanghel. Asezonat cu muștar și verdeață – ca, de exemplu, tarhon – piper și zeamă de citrice, este gustos și atunci când este servit cu o farfurie de legume de primăvară, proaspete sau cu carne, pește și fructe de mare.

SOSURILE DE IAURT: Majoritatea sosurilor de iaurt sunt reci și acompaniază tot felul de salate. În Orientul Mijlociu, iaurtul se servește de asemenea cu mâncărurile din carne de miel.

SOSURILE DE BRÂNZĂ: Sosul preferat, din brânză și smântână, se potrivește la spaghete sau la alte paste făinoase. Desigur însă că este delicios și alături de cartofii fierbinți, orezul sau legumele fierte – cum ar fi conopida, broccoli, sparanghelul, scorțonera sau guliile.

SOSUL DE USTUROI: Fiecare sos alb sau negru, indiferent dacă este rece sau cald, este mai aromat atunci când se adaugă câțiva căței de usturoi. Adepții usturoiului susțin că sosul de usturoi merge la orice. Este gustos servit alături de paste făinoase, orez, cartofi, legume mediteraneene – cum ar fi anghinarea, vinetele, chimenul, dovleacul, ardeiul gras, roșiile, dovleceii – ca și împreună cu fasole verde, castraveți și ciuperci.

SOSURILE DIN VERDEAȚĂ: Acestea sunt gustoase atunci când sunt servite calde sau reci cu legume albe, cum ar fi sparanghelul,

guliile și conopida, dar și alături de dovlecei, ciuperci, cartofi, orez și tăieței. Sosurile limpezi din verdeață cu zeamă sau un sos de bază, la care se adaugă ulei sau unt și verdețuri cu arome tari – cum ar fi cimbrul, rozmarinul, salvia, oregano și măgheranul – merg bine cu tortelloni și carne sau pește prăjit, ca și cu fructele de mare fripte. A se vedea și pesto/pistou.

MAIONEZA ȘI SOSUL REMOULADE: Aceste sosuri grase, dar delicioase, se utilizează în special pentru salate. Maioneza se servește rareori în cantități mari. Sosul remoulade merge bine cu friptura rece, peștele rece și fructele de mare fripte.

SOSUL MARȚIPAN: Sosul marțipan, cu nuci, este gustos la salata de fructe caldă sau rece și la frigăruile de fructe. Are un gust bun alături de budinca de ciocolată, de clătitele umplute sau simple și de merele coapte.

SOSURILE PESTO ȘI PISTOU: Primul își are originile în Italia, iar celălalt în Franța. Sosul pesto se recomandă pastelor făinoase, iar sosul pistou dă gust hrănitoarelor supe de legume. Se potrivesc cel mai bine pentru asezonarea diverselor sosuri din verdeață.

SOSUL RAITA: Este o specialitate indiană, bazată pe iaurtul proaspăt. În țara sa de origine se servește la mâncărurile foarte fierbinți, din carne, pește, orez sau ce conțin curry. Deoarece are un gust proaspăt, este bun și cu pâine crocantă, carne, pește și fructe de mare fripte.

SOSUL APERITIV (RELISH): Este tot o specialitate indiană, preparat în principal din legume zdrobite, care se potrivește

bine cu carnea, peștele și fructele de mare prăjite sau fripte. Uneori, se servește și cu pâine și cârnați.

SOSURILE DIN VIN ROȘU: Aceste sosuri tari completează carnea înăbușită, închisă la culoare, ca și carnea de pasăre.

SOSURILE SALSA: Sosurile salsa picante și slabe dau gust cărnii prăjite. De asemenea, sunt gustoase alături de mâncărurile din orez, de carnea sau peștele fript sau prăjit, sau împreună cu legumele prăjite în multă grăsime.

Aioli 49
Anchoiade 50
Ardei umpluți cu ou și arpagic 153

Bagnet Rosso 40
Bucatini alla Carbonara 186
Bulion de legume 52
Bulion de pește 53
Bulion din carne de vită sau de vițel 52
Bulion gros din carne de pasăre 51

Cartofi fierți cu sos de leurdă 148
Costiță marinată 67
Cremă de ienupăr cu mușchi de iepure 98
Cremă de roșii cu inele de calmar 140
Cremă de sparanghel cu file de vită 82
Cremă englezească pentru fructe înmuiate în rom 252

Frigărui de pește-undițar și roșii 132

Guacamole 222

Halibut marinat 125
Hering murat la grătar 122

Ketchup de roșii 240

Maioneză 48
Marinată asiatică 57
Marinată asiatică pentru crevete 145
Marinată condimentată cu aromă de brad 56
Marinată cu vin roșu 54
Marinată de vin alb 55
Marinată de vin roșu și oțet 55
Marinată din lapte bătut pentru carnea de vânat 54
Marinată din verdețuri 57
Marinată din vin de Xeres și miere pentru costiță 66
Marinată pentru grătar 56
Măcriș cu somon 126
Mujdei de usturoi și verdeață cu legume mediteraneene 156
Mușchi de vită marinat 78
Muștar macrogranular 240

Pasta Primavera 172
Pastă de măsline, unt și cimbru cu miel 101
Pesto 40
Pește la caserolă 120
Pui gătit cu curry 102
Pulpă de mistreț marinată 99

Rouille 49

Salvie și unt de arahide împreună cu ravioli 193
Sirop de portocale cu fructe de vară 258
Smântână cu verdeață pentru friptura de vită 84
Sos Amatriciana cu bevette 184
Sos aperitiv din afine și ceapă 235
Sos aperitiv din dovlecei 237
Sos aperitiv din hrean și mere 236
Sos aperitiv din roșii, castraveți și ceapă 233
Sos aperitiv din țelină și mere 234
Sos aperitiv dulce-acrișor 233
Sos Aurora pentru spaghete 175
Sos Béarnaise 33
Sos Béarnaise cu legume tăiate fideluță 157
Sos Béchamel 19
Sos Béchamel verde cu gogonele 164
Sos bolognez de carne 39
Sos caramel 273
Sos caramel cu banane și clătite cu ananas 263
Sos Chanterelle cu tagliatelle 182
Sos Chantilly 36
Sos chutney cu coriandru și pătrunjel 231
Sos chutney cu revent și migdale 232
Sos chutney de ananas 231
Sos chutney de caise și banane 229
Sos chutney de coacăze 230
Sos crocant de nuci cu banane prăjite 267
Sos cu voinicică 243
Sos Cumberland 41
Sos de afine cu friptură de fals mistreț sălbatic 70
Sos de afine în vin de Porto cu carne de vânat 96
Sos de alune cu felii de sfeclă roșie 245
Sos de alune cu salată de porumb 207
Sos de anșoa cu fâșii de legume 155
Sos de anșoa și parmezan cu salată Cezar 212
Sos de arahide cu salată de mere și cașcaval 216

Sos de arahide pentru frigărui 103
Sos de ardei iuți cu frigărui de legume, la grătar 154
Sos de avocado 31
Sos de bacon și verdeață, pentru ouă 169
Sos de bere pentru carne de porc friptă 60
Sos de brânză 27
Sos de brânză Mascarpone și muștar cu inimă de vițel 95
Sos de brânză pentru biltec tartar 86
Sos de Burgundia cu carne friptă de vită sau de vițel 77
Sos de caise cu carne de porc afumată 72
Sos de caise și mentă cu salată de orez 219
Sos de capere și măsline cu pește-sabie 134
Sos de castraveți și creveți cu fel tuccini negre 187
Sos de căpșuni și migdale pentru salata de sparanghel cu căpșuni 198
Sos de ceapă cu aromă de carne 45
Sos de ceapă cu stafide pentru ficat de vițel 92
Sos de ceapă și portocală cu măruntaie de vițel 94
Sos de cicoare și ciuperci cu tagliatelle 173
Sos de ciocolată 272
Sos de cireșe cu plăcintă din semințe de mac 266
Sos de ciuperci 36
Sos de ciuperci în vin roșu pentru curcan 107
Sos de ciuperci sălbatice cu polenta la grătar 194
Sos de cocos condimentat cu file de vițel și ananas 91
Sos de cocos și coriandru cu dovleac 161
Sos de cocos și curry cu chimen dulce 159
Sos de coriandru și lămâie cu frigărui de pește 119
Sos de creson cu păstrăv afumat și sparanghel 128
Sos de dovleac cu salată de cartofi 218
Sos de dovlecei verzi și ardei cu pappardelle 177
Sos de fasole neagră 247
Sos de fructe cu muștar 28
Sos de fructe proaspete 273
Sos de grâu și verdeață 215
Sos de hasmatuchi cu sparanghel 151
Sos de hrean cu somon 127
Sos de hrean și mere 24
Sos de lapte cu lichior de piersici pentru nectarine 260
Sos de lapte cu piper 35
Sos de lapte și avocado cu pulpe de pui 239
Sos de lapte și castraveți cu frigărui din legume 238
Sos de lapte și verdeață cu sparanghel 204
Sos de lemnișor cu prepeliță friptă 111
Sos de lingherată cu salată de fructe 255
Sos de kiwi cu spumă de piersici 265
Sos de langustă cu paste 188
Sos de lămâie 37
Sos de lămâie cu biban de mare 145
Sos de lămâie cu medalion de porc 62
Sos de lămâie și roșii cu chifteluțe 63
Sos de Madera cu limbă de vită 80
Sos de malț cu carne de porc afumată 71
Sos de mănătârci cu crochete de vițel 89
Sos de mango cu chili pentru spată de vită gătită într-un vas de lut 76
Sos de mango cu costiță 67
Sos de mango și mentă cu frigărui de cod 116
Sos de maracuja și ghimbir cu salată de roșii și banane 211
Sos de mazăre cu bacon 247
Sos de măceșe cu carne de vită friptă 79
Sos de mărar cu carne de vițel fiartă 87
Sos de măsline 249
Sos de măsline și coniac, pentru ouă 168
Sos de măsline și lămâie cu salată de pâine 208
Sos de măsline și oregano cu cod 118
Sos de măsline și piper cu friptură de porc 61
Sos de miei și legume 214
Sos de mere 214
Sos de mere și Calvados cu piept de bibilică 110
Sos de midii cu calmar înăbușit 141
Sos de miere cu salată de voinicică (arugola) 202

Sos de miere și marțipan cu salată de mere și piersici 256
Sos de migdale cu roșii uscate 244
Sos de migdale cu usturoi 31
Sos de morcovi și portocale cu salată de conopidă 217
Sos de muștar cu chifteluțe de pui 104
Sos de muștar cu crochete de carne 44
Sos de muștar și hasmațuchi cu curcan împănat 106
Sos de muștar și miere cu salată de avocado și pui 206
Sos de nuci cu miere 30
Sos de nuci cu salată din carne de vită și fasole 203
Sos de nuga cu flammeri 261
Sos de ouă cu măsline 28
Sos de ouă cu muștar 35
Sos de pâine cu carne de porc și lapte 73
Sos de pâine neagră cu friptură marinată 75
Sos de parmezan cu salată de cartofi și sparanghel 201
Sos de pere și brânză Gorgonzola cu gnocchi 195
Sos de piper cu aromă de friptură 45
Sos de piper cu spinare de miel 100
Sos de piper verde cu porumb copt 166
Sos de portocală și ghimbir cu carne de animale tinere 88
Sos de portocale 241
Sos de portocale 37
Sos de portocale cu budincă de ciocolată 262
Sos de portocale cu rață friptă 109
Sos de portocale cu sparanghel și mazăre dulce 200
Sos de portocale cu tocăniță de creveți și sparanghel 142
Sos de portocale și chimen dulce cu pește-undițar 133
Sos de portocale și ciocolată cu piure de castane dulci 264
Sos de portocale și piper cu salată de fenicul 213
Sos de prune cu friptură de porc împănată 69
Sos de prune uscate și coriandru cu piept de rață marinat 108
Sos de roșii 38
Sos de roșii cu ardei 242
Sos de roșii și anghinare cu iepure 112
Sos de roșii și boia de ardei dulce cu cod 121
Sos de roșii și capere cu ficat de vițel 93
Sos de roșii și capere pentru știucă 131
Sos de roșii și ceapă cu praz 158
Sos de roșii și coniac cu biftec 83
Sos de roșii și mentă cu ruladă de dovlecei 165
Sos de roșii și ou cu sardele 136
Sos de roșii și tamarillo pentru ravioli 191
Sos de roșii și tarhon cu cod 117
Sos de roșii și vin alb cu midii 139
Sos de roșii și vin roșu cu tortelloni și salam 190
Sos de rozmarin cu pulpă de iepure 97
Sos de salvie în untură, cu spanac și brânză de capră 189
Sos de sfeclă roșie cu hrean pentru ruladă din carne de porc 64
Sos de sfeclă roșie și hrean cu scorțonera 152
Sos de smântână cu ardei copți 160
Sos de somon afumat cu cartofi 246
Sos de spanac 30
Sos de sparanghel 42
Sos de sparanghel și tarhon pentru ravioli 192
Sos de sparanghel verde cu somon 125
Sos de șalotă cu muștar pentru carne de vită prăjită 85
Sos de șalotă și ghimbir pentru roșii călite 163
Sos de tarhon 21
Sos de tomate cu busuioc 23
Sos de tomate cu spaghete 174
Sos de ton 29
Sos de unt și creveți cu somon 138
Sos de urzici cu sparanghel și găluște din brânză tofu 149
Sos de usturoi 32
Sos de usturoi cu salată Fermierul grec 209
Sos de usturoi cu ulei de măsline și capellini 178
Sos de vanilie 272
Sos de varză acră și mazăre cu carne de porc 74

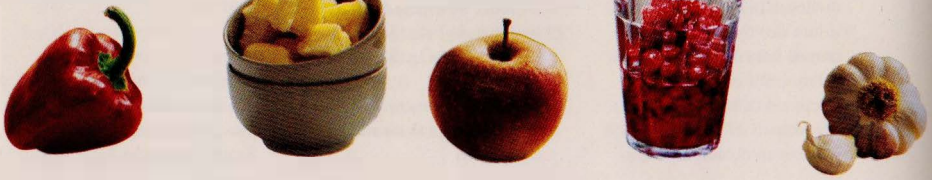
Sos de verdeață cu bacon 34
Sos de verdeață cu bulgărași din brânză tofu 162
Sos de verdeață cu iaurt 22
Sos de verdețuri 22
Sos de vin alb 32
Sos de vin roșu 43
Sos de vinete cu mentă pentru linguini 176
Sos de vinete cu usturoi 248
Sos din brânză de capră cu smochine gratinate 270
Sos din brânză Feta și pătrunjel cu penne 181
Sos din broccoli și ceapă cu orecchiette 180
Sos din cremă de brânză și ardei cu cartofi 246
Sos din curry cu caise 248
Sos din frunze de coriandru și șofran pentru ton 137
Sos din lapte de cocos cu legume crude 205
Sos din semințe de mac și portocale cu salată de conopidă 217
Sos din struguri Grappa cu brânză Camembert coaptă 271
Sos din vin de Xeres cu salată de vară 210
Sos englezesc de mentă 25
Sos foarte condimentat 42
Sos franțuzesc 215
Sos Gorgonzola 241
Sos Gorgonzola cu tartă de dovlecei 167
Sos iute de roșii cu frigărui de creveți mari 144
Sos limoncello cu salată de fructe caldă 268
Sos marțipan 272
Sos mexican cu curcan 113
Sos Mousseline 19
Sos olandez 16
Sos olandez de homar 18
Sos olandez de lămâie 16
Sos olandez de nuci 17
Sos olandez de verdeață cu omletă de somon afumat 130
Sos olandez roșu de cimbru 18
Sos pentru carne friptă la grătar 25
Sos Pizzaiolla cu antricot de vițel 90
Sos Remoulade 48
Sos Sabayon 26
Sos Sabayon cu busuioc 21
Sos salsa cu chili 226
Sos salsa cu dovlecei și porumb 226
Sos salsa cu lămâie și ardei roșii 224
Sos salsa de afine cu friptură de vită 223
Sos salsa de mango și tomate 224
Sos salsa de roșii și ghimbir cu frigărui 227
Sos salsa din nuci macadamia cu frigărui de curcan 225
Sos subțire de roșii și ananas pentru cotlete 68
Sos tartar 48
Sos vânătoresc cu escalop 44
Sos vânătoresc cu cotlete de porc 65
Sos verde de Frankfurt 46
Sos-cremă de arpagic 20
Sos-cremă de brânză 26
Sos-cremă de brânză cu somon 124
Sos-cremă de muștar 46
Sos-cremă de praz cu ruladă de curcan 105
Sos-cremă de tarhon cu ruladă din carne de vită 81
Sos-cremă de whisky cu compot de vișine 254
Sos-cremă din hrean 24
Sos-cremă din piersici și brânză cu farfalle 179
Sos-fantezie pentru aripioare de pui 68
Sos-maioneză din frunze de coriandru 243
Sos-spumă de vin cu mere coapte 259
Spaghete bologneze 183
Sparanghel verde în marinată de lămâie și portocală 150
Spumă de ouă cu parfe din semințe de mac 269
Spumă de portocale cu kebab de fructe 257
Suc de roșii 38
Suc de roșii cu somon Carpaccio 129
Sus chutney din mere 228

Șodou cu jeleu de căpșuni și vin spumos 253

Tapenade 50
Tocană de porc mistreț cu tagliatelle 185

Unt de verdeață și usturoi cu creveți 143

Vinegretă de portocale 47
Vinegretă de zmeură cu salată de măcriș de baltă 199
Vinegretă italienească 47
Zeamă de bacon 34



Modalităţi delicioase de îmbunătăţire a oricărui fel de mâncare

* **Sosuri de bază, sosuri clasice şi reţetele principale**
* **Numeroase reţete pentru mâncăruri din carne, peşte, legume, paste făinoase şi deserturi**
* **Sosuri exotice şi sosuri pentru înmuiat, aperitive şi chutney**
* **Ce sosuri se potrivesc la diverse feluri de mâncare, ajutor în caz de nereuşită şi index culinar**
* **Instrucţiuni simple şi uşor de urmat pentru oricine, de la bucătarul începător la experimentatul bucătar-şef**

Seria cuprinde: CONDIMENTE
REMEDII NATURISTE
SALATE
SOSURI

ISBN 978-973-724-163-4
9 789737 241634

www.all.ro